

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра початкової освіти

**ТЕМА РОБОТИ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ
З КЛАСУ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ**

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Спеціальність 013 «Початкова освіта»**

Смоленко Тетяна Вікторівна,
ПОМ-1-24-1.4з

Науковий керівник:
Семеній Наталія Олегівна,
кандидат педагогічних наук

Допущено до захисту
Протокол №__ від _____
Завідувач кафедри
Бондаренко Геннадій Леонідович

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ.....	7
1.1. Сутність понять «здоров'язбережувальна компетентність», «українські народні традиції».....	7
1.2. Аналіз науково-педагогічних джерел щодо формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи.....	15
1.3. Значення українських народних традицій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності.....	25
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 3 КЛАСУ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ.....	32
2.1. Визначення сутності критеріїв, показників та рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій.....	32
2.2. Обґрунтування педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій.....	41
2.3. Результати експериментального дослідження сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій.....	49
Висновки до другого розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій зумовлена сучасними викликами, які стоять перед системою освіти. Погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку є однією з найбільших соціальних проблем, що спонукає педагогів, науковців та громадськість до пошуку ефективних шляхів збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів є надзвичайно важливим завданням, адже саме в цей період життя закладаються основи здорового способу життя, формуються звички, які можуть визначати поведінку людини протягом усього життя. Ця компетентність охоплює не лише знання про збереження здоров'я, а й практичні вміння, мотивацію, ціннісні орієнтації та свідоме ставлення до власного благополуччя. Водночас, педагогічна практика свідчить про недостатній рівень сформованості цих якостей у молодших школярів, що зумовлює необхідність пошуку нових підходів до навчання і виховання, які б відповідали сучасним потребам та особливостям розвитку дитини.

У цьому контексті використання українських народних традицій як засобу формування здоров'язбережувальної компетентності має значний науковий і практичний потенціал. Народна педагогіка пропонує ефективні способи навчання через гру, рухливі форми діяльності, творче освоєння фольклорної спадщини, а також через інтеграцію знань про природу та її вплив на здоров'я людини. Крім того, залучення до народних звичаїв і обрядів формує у дітей національну ідентичність, сприяє їхньому морально-етичному вихованню, розвиває почуття приналежності до спільноти.

Сучасні соціокультурні процеси, глобалізація, інтенсифікація навчального процесу та послаблення ролі родинного виховання значною мірою знижують рівень фізичної активності дітей, їхньої емоційної стійкості

та усвідомлення цінності здоров'я. Водночас, інтеграція вітчизняних традицій у систему освіти, зокрема засобів українських народних традицій, надає широкі можливості для забезпечення цілісного гармонійного розвитку дитини.

Українські народні традиції, як складова духовної та матеріальної культури, містять багатий потенціал для формування здорового способу життя. Упродовж століть вони виконували функцію не лише соціалізації, а й забезпечення фізичного, психічного та духовного благополуччя людини. Виховання за допомогою народних звичаїв, обрядів, ігор, фольклору та природних практик гармонійно поєднувало турботу про тіло, душу і дух, формуючи у дітей відповідальне ставлення до власного здоров'я.

У сучасних умовах освіта може успішно використовувати ці елементи для вирішення актуальних завдань здоров'язбереження, інтегруючи їх у навчально-виховний процес.

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, які розглядають її у контексті компетентнісного підходу, інтеграції традиційних цінностей у сучасний освітній процес, а також психологічних і фізіологічних аспектів розвитку дитини. Так, українські дослідники, зокрема Бібік Н., Бех І., Гончаренко С., підкреслюють, що здоров'язбережувальна компетентність є не лише знанням про здоровий спосіб життя, а й цілісною системою практичних навичок, світоглядних установок та особистісної мотивації, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я з раннього віку. Вони наголошують, що для ефективного формування цієї компетентності необхідно поєднувати традиційні та інноваційні методи навчання, серед яких вагоме місце займає використання народних традицій як елементу виховного процесу.

Зарубіжні вчені, зокрема Р. Блейк, Дж. Хьюз та Л. Мейсон, розглядають питання здоров'язбереження в освітньому середовищі через призму соціокультурних впливів, вважаючи, що національні традиції можуть

відігравати ключову роль у формуванні відповідального ставлення до здоров'я. Вони відзначають, що інтеграція етнопедагогічних практик у навчальний процес сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню стійких поведінкових моделей та збереженню ментального і фізичного здоров'я дитини. Дослідження європейських освітян також підтверджують, що здоров'язбережувальні технології, побудовані на національних традиціях, мають значно вищий рівень ефективності, оскільки вони спираються на глибинні культурні архетипи та створюють природне освітнє середовище.

Аналіз праць таких науковців, як В. Сухомлинський, який підкреслював значення природовідповідного виховання, та М. Стельмахович, який обґрунтовував роль народної педагогіки у формуванні моральних та фізичних якостей особистості, свідчить про те, що українська освітня традиція завжди визнавала важливість етнокультурних підходів у формуванні здоров'язбережувальної компетентності. Використання фольклорних елементів, традиційних свят, звичаїв та обрядів у педагогічному процесі сприяє не лише засвоєнню знань про здоровий спосіб життя, а й формуванню емоційно-позитивного ставлення до власного здоров'я, що має фундаментальне значення для молодших школярів. Таким чином, поєднання традиційних і сучасних підходів у навчанні є оптимальною стратегією для забезпечення високого рівня здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів.

Об'єктом дослідження є процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи.

Предметом дослідження є педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання українських

народних традицій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3 класу.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення низки **завдань**, серед яких:

- аналіз сутності понять «здоров'язбережувальна компетентність» і «українські народні традиції»;
- вивчення науково-педагогічних джерел щодо формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи;
- визначення ефективності використання українських народних традицій у процесі формуванні здоров'язбережувальної компетентності;
- обґрунтування педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3 класу засобами українських народних традицій;
- розкриття критеріїв, показників та рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій;
- проведення педагогічного експерименту з метою перевірки запропонованих педагогічних умов.

Методи дослідження:

- теоретичні методи — аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію психолого-педагогічної й науково-методичної літератури з проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності;
- емпіричні методи — анкетування, бесіди, педагогічний експеримент, спрямовані на виявлення проблемних питань та перевірку ефективності використання українських народних традицій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу.

База дослідження: ліцей №149 м. Києва.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ

1.1. Сутність понять «здоров'язбережувальна компетентність», «українські народні традиції»

Формування здоров'язбережувальної компетентності є важливим компонентом сучасної освіти, спрямованим на забезпечення всебічного розвитку учня через інтеграцію знань, навичок та цінностей, необхідних для збереження фізичного та психічного здоров'я.

Компетентність у цій сфері передбачає здатність особистості активно й свідомо застосовувати набуті знання та вміння щодо збереження й зміцнення здоров'я в різних сферах життєдіяльності. Здоров'язбережувальна компетентність є комплексною категорією, яка включає в себе низку підкомпетентностей, що охоплюють розуміння основних принципів здорового способу життя, уміння планувати та здійснювати відповідні дії для підтримки здоров'я, а також здатність діяти в умовах, що сприяють збереженню психічної та емоційної рівноваги.

Здоров'язбережувальна компетентність є ключовим елементом сучасної освіти, який дозволяє особистості не лише усвідомлювати важливість здоров'я, а й активно діяти для його збереження. Це складне і багатогранне поняття, яке включає в себе кілька основних складових: пізнавальну, практичну, соціальну та емоційну [24].

Розглянемо детальніше пізнавальну та практичну складову, зокрема через призму наукових підходів та сучасних теорій, шляхом створення науково обґрунтованої таблиці з визначеннями ключових понять дослідження та вченими, які їх розкрили (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Визначення ключових понять дослідження та їх автори

Поняття	Визначення	Джерело (вчений, концепція)
Здоров'язбережувальна компетентність	Інтегративна здатність особистості, що включає знання, уміння, мотивацію та поведінкові стратегії, спрямовані на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я у різних аспектах життєдіяльності.	Бібік Н. М. (компетентнісний підхід в освіті), Бех І. Д. (аксіологічний підхід до формування компетентностей), Сухомлинський В. О. (здоров'язбережувальний аспект виховання)
Компетентність	Система знань, умінь, цінностей і поведінкових моделей, що дозволяють особистості ефективно діяти у певній сфері.	Пометун О. І. (теорія компетентностей), Равен Дж. (концепція ключових компетентностей)
Українські народні традиції	Сукупність культурних, морально-етичних, виховних і побутових норм, що історично сформувалися в українському суспільстві та передаються від покоління до покоління.	Грушевський М. С. (історико-культурна спадщина України), Мироненко О. М. (народна педагогіка)

Продовження табл. 1.1

Поняття	Визначення	Джерело (вчений, концепція)
Здоровий спосіб життя (ЗСЖ)	Комплекс свідомих поведінкових стратегій, що сприяють підтримці фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості.	Сатановська Т. В. (модель здорового способу життя в освіті), Войтович О. В. (здоров'язбережувальні технології)
Педагогічні умови	Сукупність організаційних, методичних, мотиваційних і змістових чинників, що сприяють успішному розвитку певної компетентності у процесі навчання.	Савченко О. Я. (методика навчання у початковій школі), Лях Т. Л. (психолого-педагогічні аспекти формування компетентностей)

Пізнавальна складова здоров'язбережувальної компетентності охоплює знання та уявлення про основи фізіології, гігієни, анатомії людини, біології та психології. Важливою є обізнаність учнів із принципами фізичного здоров'я, зокрема розуміння важливості правильного харчування, фізичних вправ, режиму дня, а також взаємозв'язку між фізичним і психоемоційним станом. Це знання дає учням можливість оцінювати різні фактори, що впливають на здоров'я, зокрема екологічні умови, вплив шкідливих звичок і стресів на організм.

Однією з найважливіших складових пізнавальної компетентності є розуміння людиною основних фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі. Знання про те, як працює серце, легені, як відновлюються тканини

після навантажень або травм, дозволяє людині усвідомлено підходити до фізичних вправ, харчування, вибору здорових звичок.

В контексті сучасних підходів, таких як теорія здоров'я, що включає біопсихосоціальний аспект, важливість наукового розуміння фізіології і психології здоров'я значно зростає. Учні повинні розуміти, як саме кожен з цих елементів взаємодіє і як це впливає на їхнє фізичне та психічне самопочуття.

Сучасні дослідження показують, що глибоке усвідомлення школярами цих аспектів допомагає знижувати ризики захворювань і формувати у них стійке ставлення до збереження здоров'я в умовах швидких змін соціокультурного середовища. Зокрема, знання про вплив хімічних речовин (як шкідливих, так і корисних) на організм, роль фізичної активності для розвитку м'язів, кісток, серцево-судинної системи тощо, є основою для формування здорових звичок [30].

Практична складова здоров'язбережувальної компетентності передбачає безпосереднє застосування знань на практиці, що дозволяє школярам реалізувати здоров'язбережувальні практики в повсякденному житті.

Йдеться не лише про знання, але й про вміння та навички, які дозволяють ефективно організовувати своє життя так, щоб зберігати й підтримувати здоров'я. Це включає здатність правильно харчуватися, підтримувати фізичну активність через спорт або активні ігри, виконувати основи особистої гігієни, правильно організовувати час для відпочинку та навчання.

Практичні навички здоров'язбереження складаються з набуття умінь адаптувати свої звички та повсякденну діяльність до принципів здорового способу життя. Зокрема, це включає здатність вибудовувати здоровий режим дня, де важливими складовими є періоди для фізичних вправ, харчування, сну та розваг. Такі практики можуть включати як індивідуальні звички, так і

групову активність, спрямовану на підтримку колективного здоров'я, наприклад, участь у фізкультурних заходах або колективних іграх.

Інтеграція цього компонента в освітній процес дозволяє учням не лише теоретично засвоювати основи здорового способу життя, але й активно залучатися до практичного застосування набутих знань у реальних життєвих ситуаціях. Такий підхід забезпечує формування стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, оскільки дитина не просто чує про користь фізичної активності, раціонального харчування чи гігієнічних навичок, а переживає ці принципи у власному досвіді. Згідно з сучасними психолого-педагогічними дослідженнями, лише діяльнісно-практичне засвоєння знань здатне забезпечити їхню трансформацію у сталі поведінкові моделі [35]. Саме здатність школярів застосовувати теоретичні знання в контексті щоденного життя є вирішальним чинником у формуванні здоров'язбережувальних звичок, які не втрачають своєї актуальності протягом життя. Таким чином, системне впровадження елементів здоров'язбережувальної освіти у навчально-виховний процес початкової школи створює підґрунтя для розвитку відповідального ставлення до власного фізичного й психічного стану вже на ранніх етапах становлення особистості.

Окремої уваги заслуговує соціальна та емоційна складова здоров'язбережувальної компетентності, адже саме вона забезпечує гармонійний розвиток особистості дитини в умовах зростаючих соціальних і психологічних викликів сучасності. Формування цієї компоненти сприяє розвитку здатності школярів адекватно реагувати на стресові ситуації, конструктивно розв'язувати конфлікти, зберігати позитивну самооцінку та відчуття емоційної стабільності. В умовах навчальної діяльності це проявляється у вмінні налагоджувати взаєморозуміння з однокласниками й учителями, дотримуватися норм етичного спілкування, а також у розвитку навичок емпатії, саморегуляції та командної взаємодії. Емоційна зрілість, сформованість соціальної компетентності та здатність до саморефлексії

виступають не лише умовою психічного благополуччя дитини, а й запорукою профілактики психосоматичних розладів, підвищення стресостійкості та зниження рівня шкільної тривожності.

Психологічне здоров'я, будучи інтегральною складовою загального здоров'я, визначає здатність людини адаптуватися до змін соціального середовища, зберігати позитивне емоційне тло та ефективно функціонувати в системі міжособистісних стосунків. Сучасні дослідження у сфері психології освіти доводять, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо корелює з підвищенням навчальної успішності, зниженням рівня конфліктності та посиленням почуття соціальної підтримки серед учнів. Зокрема, здатність ідентифікувати власні емоції, керувати ними та розуміти емоційні стани інших є важливою передумовою не лише психологічного добробуту, але й соціальної інтеграції в дитячому колективі. Водночас соціальна складова здоров'язбережувальної компетентності охоплює формування комунікативних навичок, розвиток уміння взаємодіяти у групі, дотримуватися правил співіснування та спільного досягнення цілей, що також сприяє гармонізації міжособистісних стосунків і створенню сприятливого мікроклімату у класному середовищі.

З огляду на важливість соціальної та емоційної складової здоров'язбережувальної компетентності, актуальним постає питання пошуку педагогічних засобів, які б не лише гармонійно інтегрувалися у навчальний процес, але й відповідали б віковим, психологічним та культурним особливостям молодших школярів. Одним із найбільш ефективних напрямів у цьому контексті є використання українських народних традицій, які впродовж століть виконували функцію морально-етичного, духовного та психофізичного виховання особистості [30]. Фольклорні практики — пісні, ігри, обряди, прислів'я — містять глибокий виховний потенціал, спрямований на розвиток самоконтролю, доброзичливості, працелюбності, взаємоповаги та колективної підтримки. Саме завдяки своїй природній інтеграції емоційного,

соціального та духовного компонентів українська народна педагогіка може стати потужним ресурсом формування цілісного розуміння здоров'я як базової життєвої цінності.

Народна культура формувалася у тісному зв'язку з природними циклами, обрядами, святами, що включали елементи здоров'язбереження, такі як народні танці, співи, загартування, лікувальні практики, правильне харчування та гармонійне співіснування з навколишнім середовищем. Виховуючи в дітей повагу до культурних надбань, можна не лише розвивати їхню національну свідомість, а й закладати основи здорового способу життя, що ґрунтується на гармонії фізичного, психічного та соціального благополуччя. Таким чином, звернення до українських народних традицій у формуванні здоров'язбережувальної компетентності сприяє комплексному розвитку особистості, поєднуючи традиційні знання з сучасними педагогічними підходами та науковими досягненнями.

Українські народні традиції — це багатий культурний спадок, що охоплює різноманітні аспекти життя українського народу, зокрема духовні, соціальні та побутові практики. Ці традиції, які формувалися протягом століть, є невід'ємною частиною національної ідентичності та культурної пам'яті. Вони охоплюють різні сфери: від ритуалів і обрядів до мистецтва, мови, народної медицини та способів збереження здоров'я. Зокрема, важливою частиною є практики, що сприяють зміцненню здоров'я, підтримці фізичного і психічного благополуччя. У сучасному контексті знову виникає потреба вивчати та відроджувати народні методи оздоровлення, які використовувалися нашими пращурами [45].

Використання українських народних традицій у формуванні здоров'язбережувальної компетентності дозволяє об'єднати інноваційні методики з багатовіковим досвідом народної культури, що створює неповторний виховний потенціал для формування стійких практик здорового способу життя. Дослідники у сфері педагогіки та здоров'язбережувальних

технологій наголошують на значущості інтеграції етнокультурних підходів у навчальний процес.

Зокрема, В. Оржеховська зазначає, що залучення народних традицій до освітнього процесу сприяє не лише зміцненню фізичного здоров'я, але й гармонійному розвитку особистості, адже ці традиції формують навички самозбереження, відповідального ставлення до власного тіла та психологічного благополуччя. Дослідниця підкреслює, що традиційні оздоровчі практики, такі як загартовування, використання лікарських рослин, дотримання сезонного харчування та народні рухливі ігри, відігравали важливу роль у житті українців і можуть бути ефективно адаптовані до сучасних реалій навчання.

Сучасні праці з психології здоров'я також підтверджують, що психоемоційний стан учнів безпосередньо впливає на їхню успішність та соціалізацію. Зокрема, Т. Єрмакова у своїх дослідженнях наголошує на тому, що використання елементів національної культури, таких як пісні, обрядові дійства та ритуали, сприяє зниженню рівня стресу в дітей та підвищенню їхньої емоційної стійкості. Вона вказує на те, що традиційні святкування та колективні заходи, які є невід'ємною частиною народного життя, позитивно впливають на психічне здоров'я, розвиваючи почуття згуртованості та підтримки.

Крім того, наукові дослідження в галузі валеології свідчать про ефективність народних методів оздоровлення. Наприклад, О. Котикова підкреслює, що елементи народної медицини можуть бути використані в рамках шкільних програм із формування культури здорового способу життя. Вона звертає увагу на той факт, що природні засоби профілактики, такі як вживання вітамінних напоїв на основі трав, правильне харчування відповідно до сезону, активний руховий режим і дотримання режиму дня, мають доведену ефективність у зміцненні здоров'я дітей [38].

У такому контексті народні традиції стають не просто елементами культурної спадщини, а живим засобом виховання здоров'я, що органічно поєднує в собі як освітні, так і оздоровчі функції. Традиції, що стосуються здоров'я, відображають природні принципи збереження життєвих сил, взаємодії людини з природою, а також важливість духовної рівноваги, що є необхідною для досягнення довготривалого фізичного та емоційного благополуччя.

У рамках сучасного освітнього процесу ці знання й уміння можуть бути адаптовані до новітніх вимог через інтеграцію з науковими підходами в галузі здоров'я та фізичного виховання. Це дозволяє не тільки передавати дітям важливі культурні та історичні знання, але й активно використовувати їх для формування компетентності у сфері здоров'я. Таким чином, поєднання знань про здоров'я та народних традицій у сучасному навчальному процесі здатне стати потужним інструментом формування здоров'язбережувальної компетентності у школярів, забезпечуючи не тільки теоретичне розуміння, але й практичне засвоєння здорового способу життя через інтеграцію культурних та екологічних принципів, характерних для українського народу.

1.2. Аналіз науково-педагогічних джерел щодо формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи

Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи є важливим аспектом сучасної педагогічної практики, що безпосередньо впливає на розвиток фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей. Аналіз науково-педагогічних джерел дозволяє визначити основні підходи та стратегії, що сприяють ефективному впровадженню здоров'язбережувальних технологій у початкову освіту, а також виявити актуальні проблеми та перспективи розвитку цієї сфери.

Перш за все, у наукових працях на тему формування здоров'язбережувальної компетентності акцентується увага на необхідності

інтеграції здоров'язбережувальної тематики в усі сфери навчального процесу. Згідно з дослідженнями, процес формування цієї компетентності передбачає не лише набуття учнями певних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, а й розвиток навичок, які дозволяють застосовувати ці знання на практиці в повсякденному житті. Це включає формування таких умінь, як правильне харчування, фізична активність, дотримання гігієнічних норм, управління стресом та емоційним станом, а також розвиток критичного мислення щодо власного здоров'я.

Ключовими аспектами здоров'язбережувальної компетентності є дві основні складові: когнітивна та практична. Когнітивна складова включає знання учнів про основи гігієни, фізіології людини, екології та впливу навколишнього середовища на здоров'я. Практична складова передбачає здатність застосовувати ці знання в реальних умовах через формування здорових звичок і поведінкових стратегій, що сприяють зміцненню здоров'я в умовах повсякденного життя [12].

Наразі ключовою є важливість застосування системного підходу, який охоплює не лише окремі методи навчання, а й створення цілісного середовища для розвитку здорових звичок у дітей. Системний підхід передбачає інтеграцію здоров'язбережувальних елементів у всі сфери освітнього процесу, що включає не лише навчальні дисципліни, але й виховну роботу, позакласну діяльність, а також взаємодію з батьками і громадськістю.

Інтеграція здоров'язбережувальних практик в навчальні дисципліни є однією з ключових складових цього підходу. Це може реалізовуватися через впровадження в уроки загальноосвітніх предметів матеріалу, що стосується здорового способу життя, фізіології людини, основ гігієни, правил безпеки та психологічного здоров'я.

Такі теми можуть бути органічно вписані в курси природничих наук, фізкультури та навіть в гуманітарні дисципліни, що дозволяє створити не тільки цілісну картину про здоров'я, але й стимулює дітей до розвитку

здорових звичок через практичні заняття. Наприклад, під час вивчення інтегрованого курсу ЯДС можна вивчати вплив навколишнього середовища на здоров'я людини, а на уроках фізкультури – розглядати ефективні методи фізичних вправ, що сприяють підтримці фізичного здоров'я.

Крім того, інтеграція здоров'язбережувальних елементів у виховну роботу є ключовою складовою системного підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Виховна діяльність, будучи органічною частиною загального освітнього процесу, створює сприятливі умови для розвитку в молодших школярів свідомого ставлення до власного здоров'я, формування внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтацій, пов'язаних із веденням здорового способу життя. Саме через виховну роботу педагог має можливість впливати не лише на поведінкові аспекти, але й на глибинні смислові установки дітей, розвиваючи у них почуття відповідальності за власний фізичний і психічний стан. Такий підхід відповідає сучасній парадигмі компетентнісного навчання, яка передбачає формування цілісної особистості, здатної до саморефлексії, самоорганізації та осмисленого прийняття рішень у сфері збереження здоров'я [12].

Розвиток самосвідомості й усвідомленого ставлення до власного тіла, емоцій та психічного стану є важливими завданнями виховного процесу. Формування цих якостей у дітей молодшого шкільного віку відбувається через залучення їх до активних форм діяльності, у яких знання поєднуються з емоційним досвідом. Виховні заходи — лекції, тематичні години спілкування, інтерактивні бесіди, проєктні ініціативи, тренінги особистісного зростання — дають можливість не лише передати теоретичні знання, але й стимулювати емоційне сприйняття теми здоров'я, викликати інтерес і внутрішню мотивацію до самозбереження.

Особливої уваги заслуговує культурологічний аспект виховної роботи, який передбачає ознайомлення учнів з українськими народними традиціями, пов'язаними зі здоров'ям, працею, харчуванням і духовною рівновагою. У

фольклорі накопичено багатовіковий досвід формування гармонії між тілесним і духовним, що проявляється у звичаях, обрядах, піснях, прислів'ях та приказках, які не лише виховують, але й навчають життєвій мудрості. Такі елементи народної педагогіки сприяють збереженню міжпоколінної тяглості культурних цінностей, водночас створюючи природний контекст для засвоєння принципів здорового способу життя. Наприклад, знайомство дітей із традиціями народного лікування, загартовування, використання природних засобів оздоровлення, а також правилами харчування в різні пори року формує у школярів розуміння зв'язку між природою, культурою і здоров'ям, розвиває екологічне мислення й емоційно-ціннісне ставлення до світу [20].

Позакласна діяльність є надзвичайно значущою у структурі системи формування здоров'язбережувальної компетентності, оскільки саме вона забезпечує перехід від знань до практики. Ця сфера створює простір для вільного самовираження, ініціативності, соціальної активності та реалізації власних можливостей дитини у здоров'язбережувальному середовищі. Проведення спортивних свят, екоакцій, рухливих ігор на свіжому повітрі, туристичних походів, днів здоров'я та змагань не лише сприяє розвитку фізичних здібностей учнів, але й формує колективну відповідальність, почуття взаємопідтримки, доброзичливості і командну згуртованість.

Такі проєкти можуть охоплювати тематику здорового харчування, фізичної активності, психоемоційного благополуччя, профілактики шкідливих звичок, екологічної безпеки тощо. Важливо, що під час роботи над ними діти опановують навички критичного мислення, аналітичного підходу, публічного виступу, комунікації, що, у свою чергу, сприяє розвитку цілісної компетентності в сфері здоров'язбереження.

Не менш важливим є поєднання інформативних та практичних методів навчання, які, за висновками сучасних досліджень, є основою ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності. Інформаційний аспект включає ознайомлення учнів з теоретичними основами здорового способу

життя, вивченням основ гігієни, фізіології організму та принципів харчування. Однак знання самі по собі не можуть бути ефективними без практичного застосування.

Саме тому важливим є активне залучення дітей до фізичних вправ, рухливих ігор, участі у тренінгах, заняттях на свіжому повітрі, що дозволяє не тільки закріпити отримані знання, але й набувати практичних навичок, які можуть бути використані в повсякденному житті. Такі методи забезпечують не лише фізичний розвиток, але й формують стійкі звички до регулярних занять спортом, що є основою здорового способу життя [8].

Роль педагогічної підтримки у формуванні здоров'язбережувальної компетентності також є надзвичайно важливою. Вчителі повинні бути не лише носіями знань, але й наставниками, що допомагають дітям правильно організувати своє навчання та дозвілля, виховувати почуття відповідальності за своє здоров'я. Крім того, ефективність формування здоров'язбережувальних навичок значною мірою залежить від взаємодії з батьками. Виховання здорового способу життя в родині є основою, на якій дитина має будувати свої власні звички та вподобання. Тому важливою частиною педагогічної роботи є не лише навчання дітей, але й проведення бесід та консультацій для батьків, роз'яснення важливості здоров'я, участі у спортивних заходах, правильного харчування та інших аспектах фізичного і психоемоційного розвитку дітей.

Дослідники також наголошують на важливості взаємодії з батьками та громадськістю для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності. Вивчення наукових джерел свідчить про необхідність педагогічної просвіти серед батьків щодо важливості підтримки здорового способу життя в родині, адже родинне середовище є однією з основних умов для закріплення здоров'язбережувальних звичок у дітей.

Зарубіжні дослідники також приділяють значну увагу питанням формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей молодшого

шкільного віку. Вони підкреслюють, що процес навчання здоров'язбережувальної поведінки повинен бути комплексним, інтегрованим та базуватися на взаємодії всіх учасників освітнього процесу: вчителів, батьків, медичних працівників та самих учнів. При цьому важливо враховувати як психологічні особливості розвитку дитини, так і соціальні фактори, що впливають на її ставлення до власного здоров'я.

Наприклад, австралійський дослідник Дж. Натбім (J. Nutbeam) у своїх роботах наголошує, що здоров'язбережувальна компетентність є не лише сукупністю знань про здоров'я, а й здатністю застосовувати ці знання у повсякденному житті. Він підкреслює, що ефективні освітні програми повинні не просто передавати інформацію, а формувати у дітей навички критичного мислення, аналізу ситуацій та прийняття відповідальних рішень щодо власного здоров'я. На думку науковця, школа має створювати середовище, у якому учні можуть експериментувати з різними підходами до здорового способу життя, отримувати зворотний зв'язок від педагогів та однолітків, а також закріплювати отримані знання через практичні заняття.

Швейцарська вчена М. Кікбуш (M. Kickbusch) розглядає здоров'язбережувальну компетентність як невід'ємну складову сучасної освіти. Вона зазначає, що формування здорових звичок відбувається не лише у межах навчальних занять, а й у повсякденній діяльності дітей, включаючи їх взаємодію з родиною, друзями та засобами масової інформації. Дослідниця підкреслює важливість інтегрованого підходу до здоров'язбереження, який передбачає використання активних форм навчання, таких як проєктна діяльність, рольові ігри, тренінги та інтерактивні вправи [9]. Кікбуш наголошує, що залучення дітей до процесу прийняття рішень щодо їхнього здоров'я сприяє формуванню у них відповідального ставлення до власного фізичного та психоемоційного стану.

Американський учений Д. Колбе (D. Kolbe) здійснив глибокі дослідження у сфері здоров'язбереження в системі освіти США, зокрема

вивчав вплив шкільного середовища на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. У своїх працях він дійшов висновку, що ефективність цього процесу безпосередньо залежить від створення цілісного, сприятливого освітнього простору, у якому дитина відчуває себе не лише учнем, а й активним учасником гармонійного розвитку. Колбе підкреслює, що школа має бути не просто місцем здобуття знань, а середовищем, яке підтримує фізичне, психічне, емоційне й соціальне благополуччя дитини.

Вчений наголошує, що освітні заклади, які приділяють увагу не лише академічним досягненням, а й формуванню культури здоров'я, показують значно вищі результати у вихованні відповідальних, гармонійно розвинених особистостей. До таких складових Колбе відносить забезпечення регулярної фізичної активності, дотримання принципів здорового харчування, організацію профілактичних заходів, розвиток навичок емоційного самоконтролю та взаємоповаги.

Крім того, Д. Колбе підкреслює важливість партнерства між усіма учасниками освітнього процесу: педагогами, адміністрацією школи, батьками, учнями та представниками місцевої громади. Саме узгоджена взаємодія цих сторін створює передумови для формування стійких здорових звичок і позитивного ставлення до власного здоров'я. На його думку, здоров'язбереження не можна розглядати як окремий напрям чи факультатив, воно має стати наскрізним принципом усієї шкільної діяльності — від навчальних програм до архітектури приміщень і стилю комунікації.

Таким чином, погляди зарубіжних науковців підтверджують важливість комплексного підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей. Вони підкреслюють, що цей процес повинен охоплювати не лише навчальну діяльність, а й соціальне середовище, у якому перебуває дитина. Дослідження демонструють, що поєднання теоретичних знань із практичними навичками, залучення учнів до активного навчання та підтримка з боку дорослих сприяють ефективному засвоєнню

здоров'язбережувальних звичок [1]. Ці підходи збігаються з висновками вітчизняних науковців, що свідчить про універсальність концепції здоров'язбереження у початковій школі та необхідність її подальшого розвитку в сучасній педагогічній практиці.

Сучасні наукові підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи підкреслюють необхідність цілісного підходу, який охоплює не лише розвиток когнітивних аспектів, а й сприяє формуванню практичних навичок, здатних забезпечити ефективне застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Цілісність цього процесу полягає в інтеграції фізичного, емоційного, психологічного та соціального аспектів здоров'я, які в сукупності формують не лише інтелектуальну, але й життєву компетентність особистості, спрямовану на збереження та підтримку здоров'я. Це означає, що учень, здобуваючи знання в галузі здоров'я, має не лише усвідомлювати значення фізичних вправ, гігієнічних норм чи принципів правильного харчування, але й бути здатним інтегрувати ці знання у свою повсякденну поведінку та взаємодію з навколишнім середовищем.

Формування здоров'язбережувальної компетентності у початковій школі є одним із пріоритетних напрямів сучасної освіти, оскільки саме в молодшому шкільному віці відбувається активне закладання базових життєвих навичок, включаючи навички здорового способу життя. Важливою складовою цього підходу є створення сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує умови для всебічного розвитку дитини, включаючи фізичну активність, психологічну стійкість, соціальну взаємодію та усвідомлене ставлення до власного здоров'я [32].

Науковці, зокрема Л. Сущенко, підкреслюють, що навчальне середовище має стати простором, який не лише передає знання, а й формує особистісні установки та стійку мотивацію до збереження здоров'я. Вона зазначає, що інтеграція здоров'язбережувальних практик у навчальний процес

передбачає не тільки викладання відповідних дисциплін, а й впровадження активних методів навчання, таких як інтерактивні заняття, тренінги, рольові ігри та проєктна діяльність, які сприяють розвитку в дітей відповідального ставлення до власного самопочуття.

Дослідження В. Безруких підтверджують, що важливим елементом здоров'язберезувальної освіти є формування рухової активності, адже регулярні фізичні вправи позитивно впливають на когнітивний розвиток дітей, їхню здатність до навчання та емоційну регуляцію. Вона наголошує, що рухливі ігри, фізкультхвилинки, активні перерви та спортивні заходи мають бути невід'ємною частиною освітнього процесу, оскільки вони допомагають зменшити втому, покращити увагу та сприяють формуванню позитивних соціальних навичок.

Психологи, зокрема Г. Лазукіна, наголошують, що психологічна стійкість є фундаментальним чинником гармонійного та здорового розвитку дитини в сучасних умовах. Вона розглядає цей феномен не лише як здатність долати стресові ситуації, а й як внутрішній ресурс, що забезпечує емоційне благополуччя, впевненість у власних силах та здатність до саморегуляції. За її переконанням, розвиток психологічної стійкості має стати одним із пріоритетів освітнього процесу, адже діти дедалі частіше стикаються з перевантаженням, соціальним тиском і швидкими змінами у навколишньому світі.

Г. Лазукіна підкреслює, що систематичні заняття з психологічного розвантаження, застосування релаксаційних технік, дихальних вправ, практик усвідомленості (mindfulness) та тренінгів емоційного контролю допомагають школярам ефективно справлятися зі щоденними труднощами. Такі підходи сприяють зниженню рівня тривожності, поліпшенню концентрації уваги та формуванню позитивного ставлення до навчання. Важливо, щоб ці методики не були епізодичними, а інтегрувалися у систему шкільної діяльності — під час уроків, перерв і позакласних заходів.

Крім того, дослідниця звертає особливу увагу на роль соціальної взаємодії у формуванні здорової психоемоційної атмосфери. На її думку, участь учнів у спільних проєктах, колективних іграх, дискусіях та обговореннях тем, близьких їхнім інтересам, не лише розвиває комунікативні навички, а й підвищує рівень емпатії, толерантності та взаємоповаги. Такі форми співпраці створюють відчуття приналежності до групи, що позитивно впливає на емоційний стан дитини та формує в неї навички здорових соціальних відносин [26].

Інтеграція здоров'язбережувальних принципів в освітній процес потребує системного підходу, що включає участь не лише педагогів та учнів, а й батьків, громади та медичних фахівців. Дослідження О. Дубогай показують, що найбільш ефективними є моделі партнерської взаємодії, коли школа організовує спільні заходи для дітей та їхніх родин, що сприяє формуванню єдиної системи цінностей щодо здорового способу життя. Вона зазначає, що інтеграція наукових знань із традиційними народними практиками може значно посилити виховний ефект, оскільки діти краще засвоюють інформацію через практичний досвід та активну участь у процесі навчання [40].

Таким чином, створення здоров'язбережувального освітнього середовища є ключовим чинником у розвитку гармонійної особистості школяра. Формування такої компетентності потребує комплексного підходу, який поєднує наукові знання, традиційні практики та сучасні освітні методики. У результаті здоров'язбережувальна компетентність стає важливим компонентом загальної освітньої підготовки, сприяючи не лише фізичному розвитку дітей, а й їхній емоційній стійкості, соціальній адаптації та усвідомленню власної відповідальності за збереження здоров'я впродовж усього життя.

1.3. Значення українських народних традицій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності

Значення українських народних традицій у формуванні здоров'язбережувальної компетентності набуває особливої важливості в контексті сучасної педагогіки, оскільки ці традиції містять цінні знання та практики, які допомагають зберігати та укріплювати фізичне, емоційне та соціальне здоров'я дітей.

Українська народна культура, сповнена багатовіковим досвідом взаємодії людини з природним середовищем, надає значний внесок у формування основ здорового способу життя. Цей досвід побудований на глибокому зв'язку людини з природою, що проявляється у традиційних методах оздоровлення, які, з одного боку, сприяють фізичному загартовуванню, а з іншого — моральному й емоційному розвитку особистості. На основі цих знань, українська народна культура пропонує комплекс практик і ритуалів, які формують у дітей важливі здоров'язбережувальні звички, надаючи їм знання та навички для підтримки фізичного і психічного здоров'я.

Один з основних аспектів українських народних традицій, що впливає на здоров'я, полягає в глибокому розумінні та використанні природних елементів, таких як вода, сонце, земля та вітер, для загартовування організму. Ще з давніх часів українці практикували різноманітні обряди, які включали взаємодію з природними стихіями, що мали лікувальну дію. Вода, сонце, земля та вітер вважалися не просто природними ресурсами, а важливими засобами для зміцнення здоров'я та загартовування тіла [14]. Це було основою для традиційних методів оздоровлення, що передавалися з покоління в покоління, сприяючи формуванню культури здоров'я в українському народі.

Зокрема, купання в річках або інших водоймах, застосування холодної води для загартовування, водні процедури, які проводилися в природних умовах, стали важливими складовими повсякденного життя. Такі практики

використовувалися не лише для зміцнення фізичного здоров'я, але й для формування психологічної стійкості, здатності до адаптації до змінних умов навколишнього середовища. Водні обряди часто супроводжувалися співами, молитвами або іншим емоційним очищенням, що допомагало дитині не тільки зміцнити тіло, але й відчувати єдність з природою, що в свою чергу покращувало психоемоційний стан.

Також важливим елементом традиційних оздоровчих практик є обряди, пов'язані зі зміною пір року, що супроводжувалися спеціальними фізичними вправами або активними іграми на відкритому повітрі. Наприклад, обряди на Купала, які проходили влітку, мали на меті як загартовування, так і духовне очищення, сприяючи не лише фізичному здоров'ю, а й розвитку духовних і моральних якостей. Ігри на свіжому повітрі, що проводилися під час таких свят, мали позитивний вплив на фізичну витривалість, а також формували командний дух, соціальну згуртованість і здатність до співпраці.

Такі елементи народної культури та традицій виховують у дітей здорові звички, такі як регулярна фізична активність, здоровий режим дня, уважне ставлення до змін в навколишньому середовищі та збереження природних ресурсів. Крім того, вони сприяють розвитку психологічної стійкості, оскільки включають процеси емоційного очищення і рефлексії, які дозволяють дітям краще усвідомлювати своє тіло та психічний стан [37].

Серед традиційних методів оздоровлення, що активно використовуються у народній практиці, можна згадати і методи, що сприяють очищенню організму. Наприклад, звичаї, пов'язані з очищенням водою — як через купання, так і через вживання цілющих відварів трав, широко поширені в народній медицині.

Використання лікувальних трав, які є частиною народної медицини, стало невід'ємною частиною культурної спадщини, що навчала дітей правильно ставитися до здоров'я, до навколишнього середовища та до власного організму [29]. Діти зазвичай спостерігали за батьками, старшими

членами родини і брали участь у зборі трав, що мало позитивний вплив на їхні знання про природні ресурси та здоров'я, формуючи у них шанобливе ставлення до природи.

Загалом, традиції українського народного здоров'я являють собою систему фізичних і психологічних практик, що сприяють розвитку цілісної особистості, здатної підтримувати та покращувати своє здоров'я. Вони надають дітям можливість не лише отримати знання про важливість здорового способу життя, але й активно застосовувати ці знання в повсякденному житті. Впровадження цих традицій у систему сучасної освіти дозволяє зберегти і розвивати культуру здоров'я, формуючи відповідальних, здорових та гармонійно розвинених особистостей, які мають внутрішню мотивацію до збереження свого фізичного і психічного благополуччя.

Особливо важливим є залучення народних ігор та фізичних активностей, які також мали оздоровчий характер. Ігри, що поєднували рухливість і емоційне розвантаження, виховували в дітях командний дух, відповідальність за своє здоров'я та здоров'я інших, а також допомагали дітям розвивати соціальні навички, що є важливими складовими здорової особистості [28]. Крім того, українські народні звичаї щодо свят, обрядів та ритуалів надавали особливе значення морально-психологічному здоров'ю, адже вони формували у дітей почуття власної гідності, належності до громади, зв'язок з родиною та родовою історією [2].

Система здоров'язбереження, що ґрунтується на народних традиціях, не лише сприяє розвитку фізичного здоров'я, але й має потужний вплив на формування соціальної та емоційної компетентності. Оскільки здоров'я не є лише фізичним благополуччям, але й психологічним та соціальним, важливо підкреслити, що традиційні обряди, свята та ритуали відіграють важливу роль у формуванні гармонійної особистості, яка здатна ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Вони створюють простір для розвитку емоційних зв'язків,

навчають дітей співпереживання, взаємодопомоги, відповідальності та підтримки в складних ситуаціях.

Свята, такі як Різдво, Великдень, Івана Купала, або святкування зміни пір року, не лише мали релігійний або аграрний зміст, але й були важливими соціальними подіями, які об'єднували людей у спільній діяльності, сприяючи згуртованості громади. Діти через участь у цих традиціях набували досвіду соціальних взаємодій, формували важливі моральні та етичні орієнтири. Наприклад, під час святкувань діти активно залучались до підготовки обрядів, допомагали старшим, брали участь у колективних іграх та ритуалах, що сприяло розвитку емоційної чутливості та здатності підтримувати позитивні міжособистісні стосунки [15].

Крім того, важливою складовою цих традицій є навчання дітей допомагати іншим, не лише в межах родини, а й у громадах. Спільне святкування, обрядові дії, такі як пісні, танці, обмін дарами, завжди були спрямовані на підтримку соціальної гармонії та зміцнення зв'язків у громаді. Це не тільки навчало дітей важливості взаємодопомоги, але й формувало в них відповідальність за емоційний стан близьких людей, вміння підтримати їх у важкі моменти.

Традиційні обряди, які супроводжувалися різноманітними фізичними та емоційними активностями, зокрема, збиранням трав, народними іграми, танцями, співами, надавали можливість дітям виражати свої емоції в колективі, сприяючи розвитку соціальної комунікації та вміння працювати в команді. Через ці активності, діти навчалися не тільки підтримувати фізичне здоров'я, але й зміцнювати свої емоційні зв'язки з іншими людьми [10]. Вони вчилися виражати свої почуття та емоції через рух, спів, спільну працю, що сприяло розвитку емоційної стійкості, адже в таких умовах діти могли навчитися долати стресові ситуації за допомогою підтримки оточуючих, розвиваючи важливу якість — здатність до емоційного відновлення.

З огляду на важливість соціальної взаємодії у формуванні гармонійної особистості, інтеграція елементів українських народних традицій у навчальний процес є надзвичайно актуальним кроком. Вона дозволяє створити середовище, яке підтримує не лише фізичний розвиток дітей, але й формує їх емоційну та соціальну компетентність. Коли традиційні обряди та практики поєднуються з сучасними методами навчання, вони стають потужним інструментом для виховання учнів, що здатні не лише піклуватися про своє фізичне здоров'я, але й підтримувати здорові емоційні зв'язки з іншими людьми, розвивати свої соціальні навички, створювати гармонійні стосунки в колективі [33]. Це дозволяє дітям не тільки набути знань про здоровий спосіб життя, а й практично застосувати їх у повсякденному житті, що є важливим етапом на шляху до формування відповідальних громадян.

Інтеграція народних традицій у систему освіти, таким чином, забезпечує не лише збереження і розвиток культурної спадщини, але й є важливим елементом у формуванні здоров'язбережувальної компетентності.

Коли діти на практиці знайомляться з народними методами оздоровлення, такими як загартовування через воду або сонце, вони розуміють значення цих практик для збереження здоров'я. Окрім того, ці практики допомагають формувати у дітей стійкість до стресів, вміння ефективно взаємодіяти в соціальних групах, а також розвивати внутрішню мотивацію до підтримання власного здоров'я, що є важливим аспектом для формування здорових громадян сучасного світу.

Таке поєднання традиційних методів оздоровлення з сучасними педагогічними підходами дозволяє не лише сформувати у дітей здоров'язбережувальну компетентність, але й забезпечити соціально-психологічну стійкість та розвиток. В результаті вони стають більш відповідальними за своє здоров'я та здоров'я оточуючих, готовими до підтримки соціальних зв'язків і гармонійних взаємин з іншими людьми [18].

Таким чином, включення українських народних традицій у процес формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів є важливим кроком у збереженні та розвитку національної ідентичності, відновленні зв'язку з природою, а також формуванні здорових звичок і соціально важливих якостей, що є основою для розвитку гармонійної особистості.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження було здійснено комплексний аналіз теоретичних аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи, зокрема в контексті сучасних педагогічних підходів і українських народних традицій.

Визначено, що здоров'язбережувальна компетентність є багатограним і багатоаспектним феноменом, який передбачає не лише володіння знаннями з основ фізіології людини, гігієни, здорового способу життя та психоемоційного здоров'я, але й здатність практично застосовувати ці знання в повсякденному житті. Важливими складовими цієї компетентності є пізнавальна, практична, соціальна та емоційна складові, кожна з яких відіграє свою роль у забезпеченні гармонійного розвитку особистості.

Пізнавальна складова передбачає формування в учнів знань про основи здоров'я, вплив навколишнього середовища на організм людини, а також правильні практики догляду за тілом і збереження здоров'я. Однак важливо, щоб ці знання не обмежувалися лише теоретичною базою. Здоров'язбережувальна компетентність включає також практичні навички, зокрема, вміння застосовувати здоров'язбережувальні практики в повсякденному житті: від підтримки фізичної активності до управління емоціями й стресом.

Особливу увагу в контексті формування здоров'язбережувальної компетентності варто приділяти соціальній та емоційній складовим, адже здатність до ефективної взаємодії в колективі, вміння підтримувати здорові

стосунки з однолітками та дорослими, а також долати стресові ситуації є важливими складовими психологічного благополуччя дитини.

Що стосується інтеграції українських народних традицій у формування здоров'язбережувальної компетентності, то народна культура має великий виховний потенціал. Традиції, які базуються на багатовіковому досвіді взаємодії з природою, можуть стати потужним інструментом для формування у дітей не лише фізичних, але й емоційних і соціальних компетентностей.

Використання природних факторів — води, сонця, землі та вітру — у традиціях загартовування сприяє не лише зміцненню організму, а й формуванню важливих здоров'язбережувальних звичок. Практики, такі як купання в річці, прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи під час свят та обрядів, є невід'ємною частиною народних традицій і можуть бути інтегровані в освітній процес для формування здорового способу життя серед учнів.

Таким чином, інтеграція елементів українських народних традицій у навчальний процес є важливим кроком до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Поєднання наукових знань про здоров'я з народними традиціями є важливою складовою формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи, що є основою для їхнього гармонійного розвитку як особистості.

РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 3 КЛАСУ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ

2.1. Визначення сутності критеріїв, показників та рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій

Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи, зокрема третього класу, є складним і багатогранним процесом, що передбачає цілісний підхід до оцінювання рівня сформованості цієї компетентності.

Визначення сутності критеріїв, показників і рівнів дослідження передбачає аналіз психолого-педагогічних засад формування здоров'язбережувальної поведінки, а також особливостей застосування українських народних традицій у цьому процесі. На основі констатувального етапу педагогічного експерименту визначено ключові критерії та показники, які дають змогу об'єктивно оцінити рівень готовності учнів до формування здоров'язбережувальної компетентності.

Основними критеріями сформованості здоров'язбережувальної компетентності стали когнітивний, мотиваційний, діяльнісний і рефлексивний. Когнітивний компонент охоплює знання учнями основних понять, пов'язаних зі здоровим способом життя, українськими народними традиціями, що сприяють зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я [3].

У констатувальному етапі педагогічного експерименту взяли участь учні 3-А та 3-В класів Ліцей №149 міста Києва. Загалом до дослідження було залучено 48 учнів, з яких 24 учні склали експериментальну групу (ЕГ), а ще 24 учні — контрольну групу (КГ).

Критерії та рівні сформованої здоров'язбережувальної компетентності на констатувальному етапі подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Критерії та рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-х класів на констатувальному етапі експерименту

Критерії	Рівні сформованості (%)	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група (ЕГ)
Когнітивний	Низький	30% (7 учнів)	25% (6 учнів)
	Середній	52% (13 учнів)	55% (13 учнів)
	Високий	18% (4 учні)	20% (5 учнів)
Мотиваційний	Низький	33% (8 учнів)	29% (7 учнів)
	Середній	50% (12 учнів)	54% (13 учнів)
	Високий	17% (4 учні)	17% (4 учнів)
Діяльнісний	Низький	35% (8 учнів)	30% (7 учнів)
	Середній	47% (11 учнів)	52% (12 учнів)
	Високий	18% (4 учні)	18% (4 учнів)
Рефлексивний	Низький	32% (8 учнів)	28% (7 учнів)
	Середній	50% (12 учнів)	54% (13 учнів)
	Високий	18% (4 учні)	18% (4 учнів)

Вони свідчать, що:

– у **контрольній групі** за когнітивним критерієм **7 учнів (30%)** показали низький рівень, **13 учнів (52%)** – середній, і лише **4 учні (18%)** – високий рівень;

– у **експериментальній групі** ці показники склали відповідно: **6 учнів (25%)** – низький рівень, **13 учнів (55%)** – середній, **5 учнів (20%)** – високий.

Аналогічний розподіл спостерігався і за іншими критеріями – мотиваційним, діяльнісним та рефлексивним, що дозволяє об'єктивно оцінити вихідний рівень сформованості компетентності.

На констатувальному етапі експерименту було встановлено, що значна частина учнів має лише фрагментарні знання про традиційні засоби здоров'язбереження, такі як використання лікарських рослин, роль народного харчування, фізичні вправи, що здавна застосовувалися в українських селах, а також значення духовних практик, релігійних свят і обрядів у підтриманні емоційного балансу. Мотиваційний компонент визначає готовність учнів до практичного застосування отриманих знань у повсякденному житті. На початковому етапі експерименту виявлено, що мотивація до дотримання народних традицій здорового способу життя є недостатньо сформованою через брак відповідної просвітницької роботи в сім'ї та школі [4].

Діяльнісний компонент пов'язаний із практичним застосуванням набутих знань, формуванням здорових звичок та активною участю учнів у заходах, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Констатувальний етап показав, що учні мають недостатньо сформовані навички застосування українських народних традицій у повсякденному житті.

Наприклад, лише окремі діти демонстрували стійкі звички щодо використання народної медицини, зокрема трав'яних чаїв, меду, калини та малини в профілактиці захворювань, або проявляли інтерес до традиційних фізичних вправ, таких як гопак чи рухливі народні ігри.

Водночас середовище, в якому перебувають учні, значно впливає на їхнє ставлення до цих питань, адже ті діти, які виховуються в родині, де активно підтримуються народні традиції, виявили вищий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

Рефлексивний компонент передбачає усвідомлення дітьми важливості здорового способу життя, здатність критично оцінювати власні звички та коригувати поведінку відповідно до принципів збереження здоров'я. Аналіз

даних констатувального етапу засвідчив, що більшість учнів не усвідомлює безпосередній зв'язок між дотриманням народних традицій і станом власного здоров'я [46].

Наприклад, діти не завжди розуміють, чому важливо дотримуватися певного режиму дня, споживати натуральні продукти, брати участь у святкових обрядах, що мають оздоровчий і психотерапевтичний ефект.

Відповідно, однією з ключових педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності є розвиток рефлексивних навичок учнів, що сприятиме підвищенню їхньої відповідальності за власне здоров'я (Додаток А).

Низький рівень характеризується відсутністю або недостатньою сформованістю знань про здоров'язбережувальні аспекти українських народних традицій, що виявляється в тому, що діти або взагалі не можуть пояснити значення основних народних практик, або ж мають лише фрагментарні уявлення про них.

Наприклад, під час опитування учні цієї категорії демонстрували поверхневі знання про народні лікувальні методи, не могли пояснити користь вживання трав'яних настоїв чи значення загартування в народній культурі. Крім того, у них простежувалася низька мотивація до дотримання таких традицій: навіть якщо вони чули про певні практики від батьків або вчителів, їхня особиста зацікавленість залишалася мінімальною. Це пояснюється як впливом сучасного урбанізованого способу життя, так і недостатньою інтеграцією народознавчих елементів у освітній процес [27].

Також для дітей з низьким рівнем характерна слабо виражена здатність до практичного застосування здоров'язбережувальних традицій. Наприклад, під час спостережень за поведінкою учнів у повсякденних ситуаціях було помічено, що вони не прагнули використовувати традиційні методи загартування, не мали сформованої звички до активного способу життя, а їхнє харчування здебільшого не відповідало основам народної дієтології.

Окрім цього, у них була відсутня або дуже слабо розвинена рефлексія щодо значущості здорового способу життя, що проявлялося в невмінні оцінити власний стан здоров'я та усвідомлено ставитися до його збереження. Наприклад, у відповідях на запитання щодо власного самопочуття учні переважно не могли проаналізувати свої звички та їхній вплив на здоров'я, а їхні відповіді носили загальний характер, не ґрунтувалися на реальному досвіді або спостереженнях.

Середній рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності передбачає наявність загальних знань про українські народні традиції, які пов'язані зі здоровим способом життя.

Учні цієї групи демонструють базове розуміння сутності здоров'язбережувальної компетентності через призму українських народних традицій. Вони здатні назвати основні принципи народної медицини, пояснити значення лікарських трав, сезонного харчування, фізичної активності та гармонії з природою як складових традиційного українського способу життя. Наприклад, діти можуть розповісти, чому українці вживали певні продукти в різні пори року — узимку страви з високим вмістом калорій і природних жирів для підтримання енергії, а влітку — легку рослинну їжу для охолодження організму. Вони також можуть навести приклади найпоширеніших народних методів профілактики та лікування застуди — таких як вживання відвару з малини, липового цвіту чи чаю з м'ятою та медом [34].

Однак ці знання здебільшого мають теоретичний характер і не завжди переходять у практичну площину. Учні не завжди усвідомлюють зв'язок між традиційними звичаями та сучасними уявленнями про здоровий спосіб життя, тому застосування таких знань часто є епізодичним. Вони можуть пригадати народні прислів'я чи приказки про здоров'я — наприклад, «Здоров'я дорожче від золота» або «Хто рано встає, тому Бог дає» — проте не завжди співвідносять їх із власною поведінкою. Це свідчить про певну когнітивну

сформованість у галузі здоров'язбереження, але недостатню мотиваційну й діяльнісну активність у практичному застосуванні.

Мотивація учнів середнього рівня щодо використання традиційних практик є частковою та залежною від зовнішніх чинників. Діти можуть дотримуватися деяких народних звичаїв, однак здебільшого це відбувається під впливом дорослих — батьків, учителів, бабусь і дідусів — а не внаслідок усвідомленого особистісного вибору. Для більшості з них народні традиції сприймаються як цікава частина культурної спадщини, а не як реальний ресурс для збереження здоров'я.

Наприклад, учні беруть участь у певних обрядах і ритуалах — освяченні їжі на Великдень, збиранні трав на Івана Купала, використанні калини як символу краси та природного засобу від застуди. Проте ці дії здебільшого мають символічний характер і не завжди супроводжуються глибоким розумінням їх оздоровчого змісту.

Деякі діти ситуативно застосовують окремі елементи народної культури у своєму повсякденному житті — наприклад, п'ють узвари чи відвари замість газованих напоїв, дотримуються режиму сну та харчування, вважають прогулянки на свіжому повітрі корисними. Водночас ці звички не є для них систематичними, не мають характеру внутрішньої потреби й часто сприймаються як вимушена дія або рекомендація дорослих.

Тож, учні цієї категорії перебувають на етапі переходу від відтворення знань до їх усвідомленого застосування, що вимагає педагогічної підтримки. Для підвищення рівня їхньої здоров'язбережувальної компетентності доцільно посилити практичну складову навчально-виховного процесу, залучити дітей до творчих проєктів і дослідницьких завдань, пов'язаних із народними традиціями, та стимулювати особисту відповідальність за власне здоров'я через рефлексію й самооцінку.

Щодо рефлексії, то вона у дітей середнього рівня є нерозвиненою або недостатньо усвідомленою. Вони можуть розмірковувати про користь

здорового способу життя, але роблять це переважно у загальних формулюваннях, без конкретного аналізу власних дій. Наприклад, вони можуть сказати, що фізична активність є важливою, але при цьому не завжди дотримуються рухового режиму, рекомендованого народними традиціями.

Високий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності характеризується ґрунтовними знаннями про здоров'язбережувальні традиції українського народу, їхню історичну значущість та практичне застосування. Діти, які досягли цього рівня, можуть пояснити механізми впливу народних методів на здоров'я, розуміють принципи природного загартовування, раціонального харчування та фізичної активності в народних традиціях [5]. Вони не просто знають про ці методи, а й здатні аргументовано довести їхню ефективність, наводячи приклади з власного досвіду або досвіду своєї родини.

Мотивація до дотримання таких традицій у дітей високого рівня є свідомою та сталою. Вони активно впроваджують здоров'язбережувальні практики у своє життя, наприклад, систематично загартовуються, стежать за своїм харчуванням, надаючи перевагу традиційним українським стравам із натуральних продуктів. Крім того, вони беруть участь у відтворенні народних звичаїв, пов'язаних із здоровим способом життя, наприклад, у проведенні свят, які передбачають активні рухові ігри, співи, участь у народних обрядах.

Щодо рефлексії, учні високого рівня мають добре сформовану здатність до аналізу власного стану здоров'я та усвідомлення необхідності його підтримки. Вони можуть об'єктивно оцінювати свій спосіб життя, виявляти фактори, що позитивно або негативно впливають на здоров'я, і приймати відповідальні рішення щодо його збереження. Наприклад, під час рефлексивних бесід ці діти давали розгорнуті відповіді про свої звички, аналізували їхній вплив на самопочуття та пропонували шляхи покращення власного здорового способу життя [11].

Для оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій було

визначено систему критеріїв і показників, які відображають цілісну структуру цієї компетентності. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити не лише обсяг знань, а й рівень мотивації, практичні вміння та здатність до рефлексії.

1. Когнітивний критерій — відображає рівень засвоєння знань про здоровий спосіб життя, основи гігієни, правила безпечної поведінки та елементи народної культури, що сприяють збереженню здоров'я.

Показники:

- знання народних звичаїв, прислів'їв, обрядів, пов'язаних зі здоров'ям;
- розуміння впливу природних чинників, харчування, фізичної активності на стан організму;
- уміння співвідносити традиційні уявлення про здоров'я із сучасними науковими знаннями.

2. Мотиваційний критерій — характеризує внутрішнє ставлення учнів до збереження здоров'я, інтерес до українських традицій і готовність дотримуватися здорового способу життя.

Показники:

- позитивне ставлення до народних звичаїв як джерела здоров'я;
- наявність стійкої мотивації до дотримання режиму дня, фізичної активності, гігієни;
- участь у колективних заходах оздоровчого спрямування (народні ігри, свята, фольклорні дійства).

3. Діяльнісний критерій — визначає рівень практичного застосування учнями знань і вмінь щодо збереження власного здоров'я та наслідування народних традицій.

Показники:

- використання елементів народної культури у повсякденній діяльності (загартовування, уживання традиційних напоїв, дотримання рухового режиму);

- прояв ініціативності у впровадженні здорових звичок у шкільному середовищі;
- уміння працювати в команді під час реалізації спільних оздоровчих і культурних проєктів.

4. Рефлексивний критерій — відображає здатність учнів до самооцінки, усвідомлення значення здоров'я та аналізу власних звичок.

Показники:

- уміння аналізувати власну поведінку з позиції здорового способу життя;
- готовність визнавати й коригувати помилки у ставленні до власного здоров'я;
- здатність робити висновки та планувати шляхи самовдосконалення.

На основі визначених критеріїв було розроблено три рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності:

- високий рівень — учень володіє глибокими знаннями про здоров'я, активно застосовує народні традиції в повсякденному житті, проявляє ініціативу, здатний до самоаналізу та рефлексії;
- середній рівень — має достатні знання та частково реалізує їх на практиці, виявляє позитивне ставлення до здорового способу життя, але потребує зовнішньої підтримки;
- низький рівень — обмежені знання про традиції й здоров'я, відсутня стійка мотивація та навички саморегуляції, дії носять ситуативний характер.

Тож, визначення чітких критеріїв і показників дозволяє забезпечити об'єктивне вимірювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності та створити науково обґрунтовану основу для подальшого педагогічного експерименту.

Отримані результати констатувального етапу експерименту свідчать про необхідність впровадження спеціально розроблених педагогічних умов для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу. Основними з них є включення елементів українських народних традицій до навчального процесу, активне залучення родинного виховання, застосування ігрових і проектних методик для підвищення мотивації учнів, а також створення рефлексивного простору для усвідомлення дітьми значущості збереження здоров'я [21].

Аналіз результатів констатувального етапу педагогічного експерименту дозволив визначити ключові напрями подальшого дослідження, які сприятимуть ефективному впровадженню народних традицій у систему шкільного виховання для розвитку здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.

2.2. Обґрунтування педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій

Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи, зокрема учнів 3 класу, є складним та багатокomпонентним процесом, що вимагає врахування цілісної системи педагогічних умов. Під педагогічними умовами слід розуміти сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників, що сприяють успішному засвоєнню учнями знань, формуванню їхніх умінь і навичок, розвитку ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя на основі українських народних традицій. Обґрунтування цих умов спирається на концептуальні положення вікової психології, педагогіки народознавства, здоров'язбережувальної педагогіки та етнопедагогіки, які визначають особливості розвитку молодших школярів, їхні когнітивні можливості, мотиваційні та ціннісні установки, а також ефективні шляхи впливу на формування відповідних компетентностей [6].

До основних педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій належать:

- створення сприятливого освітнього середовища;
- формування стійкого інтересу до української народної культури;
- забезпечення міжпредметної інтеграції змісту навчання;
- використання інтерактивних методів навчання;
- практична спрямованість освітнього процесу;
- розвиток саморефлексії учнів;
- взаємодія школи та родини в контексті здоров'язбереження.

Однією з провідних умов є створення сприятливого освітнього середовища, яке передбачає інтеграцію здоров'язбережувальної тематики в усі аспекти навчально-виховного процесу. Таке середовище має базуватися на принципах доступності, системності та інтерактивності, що дозволяє формувати пізнавальну активність учнів і сприяти усвідомленню ними важливості народних традицій як засобу збереження здоров'я [16]. Саме в такому середовищі українські народні традиції набувають не лише виховного, а й практичного значення для формування здорових звичок.

Формування стійкого інтересу до української народної культури також є необхідною умовою, адже зацікавлення дитини традиційною культурою активізує пізнавальну діяльність і підвищує ефективність навчання. Цей інтерес можна розвивати шляхом використання елементів фольклору, народних ігор, казок, прислів'їв, загадок, які несуть у собі здоров'язбережувальний зміст. Залучення дітей до казкового світу народної творчості стимулює не лише емоційно-почуттєву сферу, а й створює передумови для закріплення позитивних моделей поведінки, пов'язаних зі здоровим способом життя.

Не менш важливою педагогічною умовою є забезпечення міжпредметної інтеграції навчального матеріалу. Це дозволяє учням сприймати знання про

здоров'я не ізольовано, а в контексті загальної картини світу. Зокрема, на уроках літературного читання доцільно аналізувати народні казки, у яких підкреслюється значення правильного харчування, дотримання режиму дня, ведення активного способу життя [13]. На уроках природознавства можна вивчати лікарські рослини, які використовували предки для лікування та профілактики хвороб. Під час трудового навчання школярі можуть виготовляти обереги, що у народній культурі мали не лише символічне, а й практичне значення — захист від хвороб, підтримання душевної рівноваги.

Важливим чинником у формуванні здоров'язбережувальної компетентності є впровадження інтерактивних методів навчання, які забезпечують активну участь учнів у процесі пізнання, створюють умови для співпраці, рефлексії та практичного засвоєння знань. На відміну від традиційних форм навчання, де учень здебільшого виступає пасивним спостерігачем, інтерактивні технології орієнтовані на розвиток особистісного потенціалу, ініціативності та вміння приймати усвідомлені рішення щодо власного здоров'я. Такі методи сприяють глибшому розумінню матеріалу, адже учні не лише сприймають інформацію, а й активно взаємодіють між собою, аналізують, аргументують, дискутують і роблять власні висновки.

До найбільш ефективних інтерактивних методів належать проєктна діяльність, моделювання життєвих ситуацій, рольові ігри, групові дискусії, дебати, майстер-класи, тренінги, інтегровані уроки та інші форми, що передбачають активну діяльність і взаємодію. Особливої уваги заслуговує проєктна діяльність, адже вона формує в учнів дослідницькі навички, стимулює критичне мислення й розвиває самостійність. Під час виконання проєктів школярі вчаться аналізувати інформацію з різних джерел, оцінювати її достовірність, узагальнювати результати та презентувати власні ідеї.

Прикладом є створення тематичних проєктів на кшталт «Народні рецепти здоров'я» або «Скарбниця українських традицій збереження добробуту і сили». У межах таких завдань учні можуть збирати матеріали про

традиційні способи зміцнення здоров'я, що використовувалися в українських селах, досліджувати цілющі властивості трав, секрети домашньої медицини, правила харчування та фізичної активності у народній культурі. Підсумком може стати створення буклету, відеопрезентації, виставки або навіть шкільного «ярмарку здоров'я», де школярі діляться результатами своїх досліджень з однокласниками та батьками.

Не менш важливим аспектом є моделювання життєвих ситуацій і рольові ігри, які допомагають дітям розвивати емоційний інтелект, навички комунікації, а також здатність приймати рішення у складних або непередбачуваних обставинах. Наприклад, під час гри «Здорова сім'я» учні можуть розігрувати сцени побутових ситуацій, у яких потрібно обрати здоровий спосіб дії: скласти корисне меню, організувати активне дозвілля чи знайти компроміс у сімейних конфліктах [41]. Такі вправи не лише сприяють розвитку соціальних навичок, а й формують позитивну мотивацію до збереження власного здоров'я.

Практична спрямованість інтерактивних методів полягає у створенні умов, за яких учні мають змогу безпосередньо застосовувати набуті знання у реальному житті. Це реалізується через проведення тематичних заходів — днів здоров'я, екоакцій, спортивних свят, екскурсій на природу, зустрічей із медичними працівниками, майстрами народної медицини чи спортсменами. Наприклад, під час проведення Дня здоров'я учні можуть взяти участь у квестах, конкурсах та майстер-класах із приготування здорових страв або виготовлення природних засобів догляду за тілом.

Значну роль відіграють також заходи, пов'язані з відродженням українських традицій, обрядів і свят, які несуть у собі глибокий здоров'язбережувальний зміст. Наприклад, святкування Масниці може супроводжуватися рухливими народними іграми, хороводами, спортивними змаганнями, що сприяють розвитку фізичної витривалості, колективності та позитивних емоцій. У процесі обговорення таких заходів учні усвідомлюють

важливість фізичної активності, гармонії з природою та духовної рівноваги як невід’ємних складових здорового способу життя.

Особливе значення має розвиток саморефлексії, який дозволяє дитині не лише відтворювати знання про здоровий спосіб життя, а й оцінювати свої дії, аналізувати власні звички, визначати їхній вплив на самопочуття та планувати зміни в поведінці. Для цього в освітній процес доцільно впроваджувати рефлексивні методики: ведення щоденників здорового способу життя, участь у «колах здоров’я», де учні висловлюють думки про важливість збереження здоров’я та використання народних традицій [19]. Також можна застосовувати візуальні способи рефлексії, зокрема створення «дерева здорових звичок» або «сходинок здоров’я», що відображають особистий прогрес учня. Щотижневі звіти про здоровий спосіб життя у вигляді малюнків, таблиць або усних розповідей сприяють глибшому осмисленню щоденних практик. Для підвищення мотивації варто впроваджувати систему позитивного підкріплення — відзначати зусилля учнів медалями, конкурсами, розміщенням досягнень на класній «дошці здоров’я».

Однією з найважливіших умов є забезпечення тісної взаємодії школи та родини. Оскільки основи ставлення до здоров’я формуються саме в сім’ї, педагог має активно залучати батьків до навчального процесу та підтримки здорових звичок у дітей. Ефективним напрямом такої співпраці є проведення просвітницьких заходів — тематичних батьківських зборів, лекцій, тренінгів, на яких висвітлюються народні традиції здоров’язбереження. Можна організовувати майстер-класи з приготування корисних страв — козацьких кулешів, узварів, сирників тощо [31]. Особливо цінними є спільні заходи дітей і батьків: «сімейні дні здоров’я», фольклорні фестивалі, конкурси родинних традицій, під час яких відбувається зміцнення сімейних зв’язків і популяризація здорового способу життя. Доцільним є також створення інформаційних ресурсів для батьків — буклетів, відеоматеріалів, пам’яток, онлайн-сторінок. Завдяки організації анкетувань, індивідуальних

консультацій та обміну досвідом через онлайн-платформи, можливим стає ефективний зворотний зв'язок між школою та батьками [7].

У межах дослідження були досягнуті суттєві практичні здобутки. **Розроблено та апробовано авторські методичні розробки** для учнів 3 класу, що інтегрують елементи української етнопедагогіки у навчально-виховний процес. Вони базуються на принципах діяльнісного та особистісно орієнтованого навчання й згруповані у чотири тематичні напрями:

- «Народні ігри для здоров'я»
- «Фольклор і емоційний добробут»
- «Обрядовість і ритм навчального року»
- «Мудрість прислів'їв у повсякденному житті» (Додаток В).

Ці розробки впроваджено експериментально в межах навчально-виховної діяльності з учнями 3 класу, що дозволило створити адаптовані сценарії занять з метою формування здоров'язбережувальної компетентності.

Заняття впроваджено експериментально в межах навчально-виховної діяльності з учнями 3 класу, що дозволило створити адаптовані сценарії занять з метою формування здоров'язбережувальної компетентності [22].

Суттєвою практичною цінністю дослідження є також **поєднання** формування відповідального ставлення до здоров'я з актуалізацією нематеріальної культурної спадщини українського народу. Таке поєднання сприяє підвищенню мотивації до навчання, розвитку соціальних навичок та зміцненню позитивного психологічного клімату в учнівському середовищі [44].

Практичні результати впровадження означених педагогічних умов підтвердили їхню ефективність у ході формувального етапу педагогічного експерименту. Зокрема, у класах, де системно застосовувалися засоби українських народних традицій у контексті здоров'язбереження, спостерігалось зростання рівня зацікавленості учнів у тематиці здорового

способу життя, підвищення рівня сформованості відповідної компетентності, а також посилення взаємодії між школою та родиною [39].

Суттєвою практичною цінністю дослідження є поєднання формування відповідального ставлення до здоров'я з актуалізацією нематеріальної культурної спадщини українського народу. Таке поєднання не лише сприяє підвищенню пізнавального інтересу учнів, але й створює глибокі міжособистісні зв'язки між поколіннями, формуючи в дітей усвідомлення себе як носіїв національної культури.

У процесі дослідження було визначено три провідні педагогічні умови ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-х класів засобами українських народних традицій:

1. Інтеграція елементів народної культури в освітній процес на міжпредметному рівні.

Для реалізації цієї умови розроблено серію інтегрованих занять («Українська пісня — джерело радості і здоров'я», «Трави з бабусиноного саду», «Народні ігри — рух і здоров'я»), що поєднують зміст уроків природознавства, музики, літературного читання та образотворчого мистецтва. У кожному занятті передбачено елементи дослідження, творчої роботи та рефлексії. Наприклад, під час уроку «Трави з бабусиноного саду» учні знайомляться з лікарськими рослинами, створюють власну «міні-аптечку природи» та ведуть спостереження у щоденнику здоров'я.

2. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища через інтерактивні методи навчання.

У межах цієї умови розроблено методичний збірник «Здоров'я у традиціях нашого народу», який містить сценарії інтерактивних занять, рухливих ігор, народних забав і вправ для психологічного розвантаження. Збірник допомагає педагогам реалізовувати діяльнісний підхід — через рольові ігри, творчі майстерні, фольклорні квести, міні-дослідження родинних традицій. Наприклад, вправа «Мудрість прислів'їв» спонукає дітей до обговорення

висловів про здоров'я, формуючи у них власні моральні орієнтири та розуміння цінності гармонійного життя.

3. Залучення сім'ї до процесу формування здоров'язбережувальної компетентності.

Для цього було розроблено комплект сімейних завдань «Здоров'я в колі родини», який включає щоденник спільних активностей, тематичні опитувальники для батьків, вправи на міжпоколінне спілкування («Рецепти здоров'я від бабусі», «Сімейне свято добрих звичок»). Ці матеріали спрямовані на зміцнення взаємодії між школою та родиною, формування єдиної виховної позиції щодо здорового способу життя.

Практичні результати впровадження означених педагогічних умов підтвердили їхню ефективність у ході формувального етапу педагогічного експерименту. Зокрема, у класах, де системно використовувалися розроблені авторські методичні матеріали, спостерігалось:

- підвищення рівня мотивації учнів до збереження власного здоров'я;
- розвиток навичок саморефлексії та відповідального вибору;
- активне залучення батьків до шкільних ініціатив;
- зростання частки учнів, що демонструють середній і високий рівень здоров'язбережувальної компетентності.

Тож, розроблена система методичних матеріалів виступає практичним інструментом реалізації педагогічних умов і може бути використана як модель здоров'язбережувальної роботи в початковій школі з урахуванням культурного контексту України.

Учні продемонстрували покращення у практичному застосуванні здоров'язбережувальних знань: частіше самостійно ініціювали рухливі ігри на перервах, дотримувалися режиму дня, брали участь у сімейних заходах, присвячених народним традиціям. Батьки, у свою чергу, зазначали позитивні зміни в поведінці дітей, їхній більший інтерес до родинної культури та традицій.

Таким чином, педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій мають бути комплексними, інтегрованими та спрямованими на всебічний розвиток особистості дитини. Їх реалізація сприятиме створенню стійких навичок здорового способу життя, що ґрунтуються на багатовіковій мудрості українського народу, і забезпечить гармонійний фізичний, психічний і соціальний розвиток молодших школярів.

2.3. Результати експериментального дослідження сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій

У процесі педагогічного експерименту було здійснено діагностику рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу на констатувальному та контрольному етапах. Основною метою дослідження було визначення рівня сформованості здоров'язбережувальних навичок, розробка та впровадження педагогічних умов для їх розвитку, а також аналіз змін, що відбулися внаслідок реалізації запропонованих розробок.

Констатувальний етап експерименту мав на меті виявити рівень знань, умінь і ставлень учнів щодо ведення здорового способу життя, з урахуванням українських народних традицій. Було використано такі методи: анкетування ($n = 28$ учнів), бесіди, аналіз дитячих малюнків, спостереження, а також опитування батьків щодо родинних традицій [17].

Для узагальнення результатів констатувального етапу педагогічного експерименту було визначення критерії, показники та рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 3 класу, які подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Критерії та рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності
учнів 3 класу на констатувальному етапі педагогічного експерименту**

Критерій	Змістовна характеристика сформованості	Показники прояву	Рівні сформованості (у %)
Когнітивний	Знання про складові здоров'я, традиційні народні уявлення про здоровий спосіб життя, розуміння значення фізичної активності та харчування у народній культурі.	Знання народних прислів'їв про здоров'я, розуміння ролі праці, відпочинку, харчування у традиціях; уміння пояснити зв'язок народних звичаїв із збереженням здоров'я.	Високий — 18% Середній — 52% Низький — 30%
Мотиваційний	Усвідомлене ставлення до власного здоров'я, інтерес до використання народних традицій у повсякденному житті.	Виявляє бажання брати участь у «народних» заходах, цікавиться історією сімейних звичаїв, прагне вести здоровий спосіб життя.	Високий — 22% Середній — 48% Низький — 30%
Діяльнісний	Практичне застосування знань і навичок здоров'язбереження у побуті та навчанні.	Участь у народних іграх, приготуванні корисних страв, дотримання режиму дня, активна участь у «Днях здоров'я».	Високий — 15% Середній — 50% Низький — 35%
Рефлексивний	Здатність до самооцінки, усвідомлення власних звичок, розуміння значення здоров'я як життєвої цінності.	Уміння аналізувати власну поведінку, розпізнавати шкідливі звички, визначати шляхи покращення самопочуття.	Високий — 16% Середній — 46% Низький — 38%

Формувальний етап передбачав розробку та реалізацію низки занять, проєктів і виховних заходів, спрямованих на інтеграцію елементів українських народних традицій у процес формування здоров'язбережувальної компетентності (табл. 2.3). Зокрема, було впроваджено:

Таблиця 2.3

Форми роботи з учнями на формувальному етапі експерименту

Форма проведення	Короткий опис	Очікуваний результат	Форма
«Здоров'я в українській пісні»	Спільне виконання та аналіз народних пісень з елементами здорового способу життя	Формування позитивної емоційної установки	Інтерактивне заняття
Проект «Наша родинна традиція»	Учні представляли традиції збереження здоров'я у власних родин	Поглиблення емоційно-ціннісного критерію	Дослідницький мініпроект
«Народна аптека»	Ознайомлення з народними методами оздоровлення (настої, трави, обереги, змови)	Розвиток пізнавального інтересу	Виховна година / інтегроване заняття
«День народної кухні»	Приготування страв української кухні з корисними інгредієнтами разом з батьками	Закріплення практичних навичок	Майстер-клас / практичне заняття

Запропоновані форми організації освітнього процесу були обрані на основі принципів культуровідповідності, діяльнісного підходу та особистісно орієнтованої педагогіки. Їхня значущість полягає в тому, що вони поєднують потенціал традиційної народної культури з ефективними педагогічними технологіями формування ключових компетентностей учнів, зокрема — здоров'язбережувальної [23].

Такі форми, як спільне виконання народних пісень, створення учнями проєктів про родинні традиції, знайомство з елементами народної медицини, кулінарними практиками предків, забезпечують гармонійне поєднання когнітивного, емоційно-ціннісного та практичного компонентів навчальної діяльності [43]. Це дозволяє вийти за межі суто інформативного підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності та спрямувати зусилля на розвиток внутрішньої мотивації дитини до здорового способу життя, закріплення конкретних поведінкових моделей, а також на рефлексивне осмислення власних дій і звичок (Додаток Б).

Кожна з форм, запропонованих у ході формувального етапу педагогічного експерименту, забезпечила спрямовану динаміку за визначеними критеріями сформованості здоров'язбережувальної компетентності — когнітивним, мотиваційним, діяльнісним і рефлексивним. Зокрема, інтерактивне заняття «Здоров'я в українській пісні» активізувало емоційно-естетичне сприймання традицій як носія життєствердних смислів, що дало змогу зафіксувати зростання рівня за мотиваційним критерієм (у експериментальній групі частка учнів з високим рівнем зросла з 24% до 42%). Проєкт «Наша родинна традиція» стимулював включення дітей у рефлексивно-ціннісний аналіз власного родинного досвіду, що позначилося на підвищенні рівня за рефлексивним критерієм (високий рівень — з 17% до 39%).

Захід, реалізований у форматі виховної години, забезпечив інтелектуальне збагачення учнів знаннями про фітотерапію, обереги та інші

народні методи зміцнення здоров'я, що стало підґрунтям для якісного зростання за когнітивним критерієм (високий рівень — з 20% до 44%). Практичне заняття «День народної кухні» сприяло формуванню конкретних умінь та навичок, орієнтованих на здорове харчування, зафіксованих у рамках діяльнісного критерію (зростання високого рівня — з 18% до 41%) [36].

Для визначення рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій було розроблено та запроваджено анкетування, результати якого продемонстрували наступні дані на констатувальному етапі експерименту (рис. 2.1.).

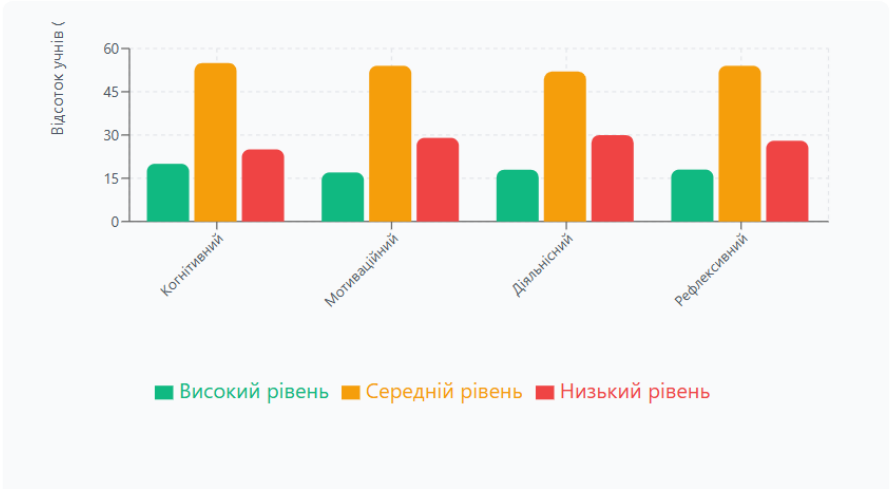


Рис. 2.1. Рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій на констатувальному етапі експерименту (експериментальної групи)

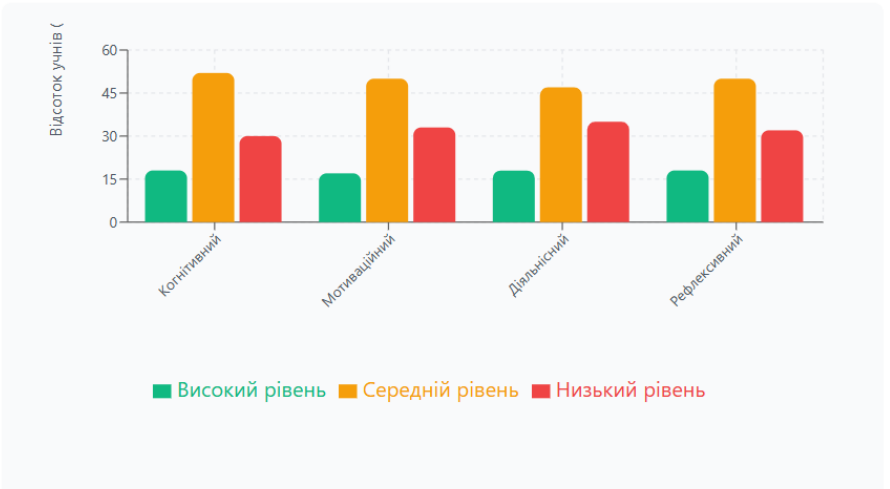


Рис. 2.2. Рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій на констатувальному етапі експерименту (контрольної групи)

Результати констатувального етапу експерименту свідчать про загальний низький та середній рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій. Дані показники відповідають чотиром основним компонентам сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивний. Свідченням дієвості запропонованих форм навчання є результати контрольного етапу експерименту.

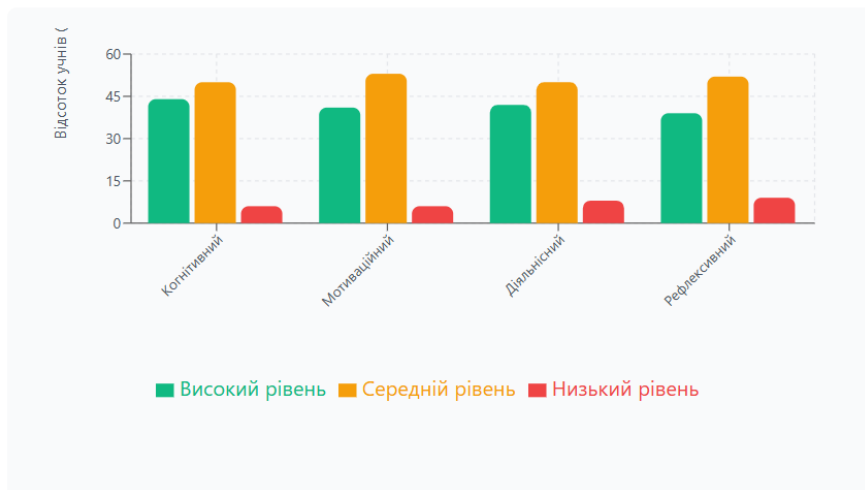


Рис. 2.3. Рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій на контрольному етапі експерименту (експериментальної групи)

Низький рівень у мотиваційному компоненті становив 10%, при цьому середній рівень зріс до 46 – 51%, а високий рівень склав 39 – 44%. У когнітивному компоненті низький рівень залишився на рівні 10%, середній становив 46%, а високий зріс до 44%. Діяльнісний компонент показав збільшення середнього рівня до 49%, при цьому високий рівень склав 41%, а низький рівень залишався 10%. Рефлексивний компонент відзначався

середнім рівнем 51%, високий рівень досяг 39%, а низький рівень залишився на рівні 10%.

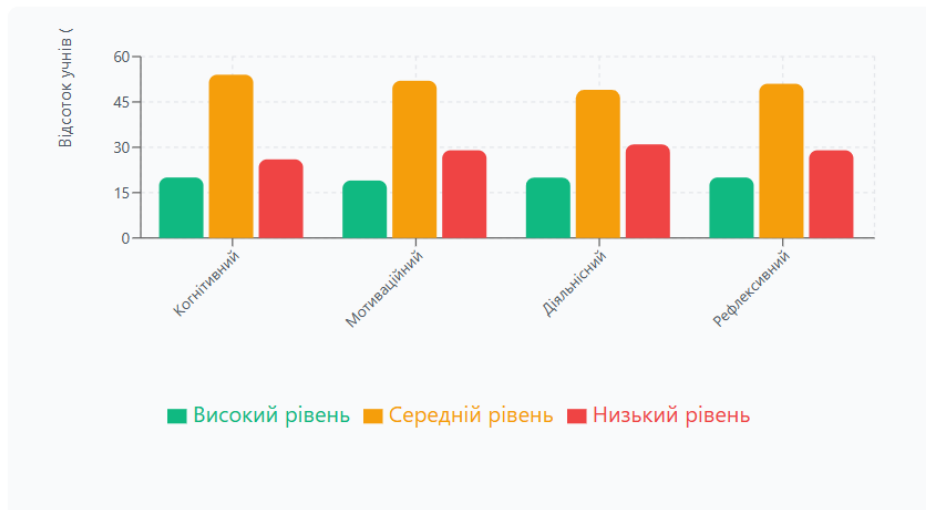


Рис. 2.4. Рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій на контрольному етапі експерименту (контрольної групи)

Аналізуючи дані контрольної групи на контрольному етапі експерименту, можна стверджувати, що суттєвих змін не відбулось. Показники рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності залишилися майже на тому самому рівні, що й під час констатувального етапу, що свідчить про недостатню ефективність традиційних методик. Так, у мотиваційному компоненті низький рівень зменшився лише незначно – з 33% до 30%, середній рівень зріс з 50% до 55%, а високий рівень, як і раніше, становив 15%, тобто істотної позитивної динаміки не зафіксовано. У когнітивному компоненті низький рівень знизився з 32% до 30%, проте ці зміни також не мають статистично значущого характеру; середній рівень зріс з 50% до 55%, а високий рівень зменшився з 18% до 15%, що свідчить про відсутність істотного поглиблення знань у контрольній групі. Показники діяльнісного та рефлексивного компонентів на контрольному етапі демонструють аналогічну тенденцію: низький рівень знизився з 35% до 33%, середній підвищився з 47% до 52%, тоді як високий рівень зменшився з 18% до 15%.

Результати впровадження педагогічних умов із використанням українських народних традицій у експериментальній групі демонструють виражене підвищення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів. Так, частка учнів із високим рівнем зросла з 18 – 20% на констатувальному етапі до 39 – 44% на контрольному, що свідчить про значну результативність запропонованої методики. Водночас кількість учнів із низьким рівнем у експериментальній групі зменшилась утричі – з 25 – 30% до 10%, що є ключовим показником позитивних змін. Показники середнього рівня також демонструють позитивну динаміку: у різних критеріях вони становлять 44 – 51%, що підтверджує загальне зростання активності, усвідомленості та практичної готовності учнів до збереження здоров'я. За всіма чотирма критеріями – мотиваційним, когнітивним, діяльнісним та рефлексивним – в експериментальній групі спостерігається виразне покращення, тоді як у контрольній групі показники залишились практично незмінними. За інформацією, наведеною в табл. 2.4, запропоновані педагогічні умови та змістовне наповнення сприяли підвищенню рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.

Таблиця 2.4

Динаміка рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій

Критерій	Етап експерименту	Група	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Когнітивний	Констатувальний	КГ	30%	52%	18%
		ЕГ	25%	55%	20%
	Контрольний	КГ	28%	57%	15%
		ЕГ	10%	46%	44%

Продовження табл. 2.4

Критерій	Етап експерименту	Група	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Мотиваційний	Констатувальний	КГ	33%	50%	17%
		ЕГ	29%	54%	17%
Діяльнісний	Контрольний	КГ	30%	55%	15%
	Констатувальний	ЕГ	10%	46%	44%
		КГ	35%	47%	18%
		ЕГ	30%	52%	18%
		КГ	33%	52%	15%
		ЕГ	10%	49%	41%
Рефлексивний	Констатувальний	КГ	32%	50%	18%
		ЕГ	28%	54%	18%
		КГ	30%	55%	15%
		ЕГ	10%	51%	39%

На основі представлених даних можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, застосування етнопедагогічного контексту дозволило забезпечити цілісність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності, оскільки сприяло комплексному розвитку всіх компонентів: мотиваційного (зацікавленість у збереженні власного здоров'я), когнітивного (знання про здоровий спосіб життя та правила безпеки), діяльнісного (уміння практично застосовувати набуті знання й навички здоров'язбереження у повсякденному житті), рефлексивного (здатність до самооцінки, усвідомлення власних звичок і поведінки щодо збереження здоров'я).

По-друге, методи та форми роботи, що базуються на українських народних традиціях, стимулюють не лише особисту активність учнів, а й формують міжпредметні зв'язки. Це особливо проявляється у впровадженні інтегрованих занять із використанням фольклору, народних ігор та традиційних практик фізичного та психологічного оздоровлення. Такий підхід дозволяє дітям усвідомлювати цінність здоров'я не лише як фізичного стану, а як частини їхнього цілісного світогляду, що формує позитивне ставлення до власного життя та навколишнього середовища.

Крім того, результати за мотиваційним критерієм підтвердили ефективність системного підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності. У експериментальній групі частка учнів з високим рівнем зросла з 17% на констатувальному етапі до 44% на контрольному, що свідчить про виразну позитивну динаміку та значну результативність інтеграції етнопедагогічного компонента в навчально – виховний процес. Натомість у контрольній групі, де застосовувались традиційні методики, високий рівень становив лише 15%, а низький рівень залишився практично незмінним.

Таким чином, впровадження форм навчання, що базуються на українських народних традиціях, дозволило:

1. значно підвищити загальний рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності;
2. забезпечити збалансовану динаміку за усіма критеріями (когнітивним, мотиваційним, діяльнісним і рефлексивним) на рівнях – низькому, середньому та високому;
3. сформувати цілісне ставлення учнів до власного здоров'я та розвитку життєвих компетенцій;
4. актуалізувати ціннісне ставлення до традиційної культури як чинника зміцнення здоров'я [25].

Результати дослідження продемонстрували ефективність впровадження етнокультурного компонента в навчально-виховному процесі початкової

школи як дієвого чинника формування цілісного ставлення до власного здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження здійснено теоретичне обґрунтування та практичну реалізацію педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій.

Розроблено систему педагогічних умов, яка включає: створення сприятливого освітнього середовища; формування стійкого інтересу до української народної культури; забезпечення міжпредметної інтеграції; застосування інтерактивних методів навчання; практичну спрямованість освітнього процесу; розвиток саморефлексії учнів; тісну взаємодію школи та родини. Реалізація цих умов сприяє цілісному розвитку дитини, формуванню навичок здорового способу життя на основі культурних цінностей українського народу.

У межах формувального етапу педагогічного експерименту було впроваджено авторські методичні напрацювання (заняття, проєкти, виховні заходи), які поєднували зміст українських народних традицій з принципами здоров'язбереження. Практична реалізація цих підходів дозволила значно підвищити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів експериментальної групи порівняно з контрольною, що підтверджено кількісними та якісними результатами педагогічного експерименту.

Отримані результати свідчать про ефективність розробленої системи педагогічних умов і доцільність інтеграції етнокультурного компонента в навчально-виховний процес початкової школи як засобу розвитку свідомого ставлення до власного здоров'я, а також збереження нематеріальної культурної спадщини.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу комплексно розкрити сутність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій, теоретично обґрунтувати та експериментально підтвердити ефективність педагогічних умов, які сприяють гармонійному фізичному, психоемоційному та соціальному розвитку молодших школярів.

Досягнення поставленої мети дослідження передбачало вирішення низки конкретних завдань, виконання яких дозволило не лише уточнити наукові підходи до визначення сутності здоров'язбережувальної компетентності та українських народних традицій, а й розробити та апробувати ефективну методичну систему формування цієї компетентності.

1. У процесі дослідження було уточнено, що здоров'язбережувальна компетентність є інтегрованою характеристикою особистості, яка включає пізнавальний, практичний, соціальний та емоційний компоненти. Вона визначає здатність учнів усвідомлено ставитися до власного здоров'я, дотримуватися правил безпеки та здорового способу життя, ефективно організовувати фізичну та психоемоційну активність у повсякденному житті.

Українські народні традиції розглянуто як цілісну систему цінностей, обрядів, звичаїв, фольклору та ігрових практик, які мають високий потенціал у вихованні фізично та психоемоційно здорових дітей. Традиції слугують не лише культурним надбанням, а й інструментом формування поведінкових навичок та соціальних компетенцій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я.

2. У ході дослідження проаналізовано широке коло вітчизняних і зарубіжних наукових джерел щодо проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи. Встановлено, що поєднання етнопедагогічного підходу з сучасними методиками навчання є надзвичайно ефективним для цілісного розвитку

дитини. Етнопедагогічні практики дозволяють інтегрувати знання про здоров'я, фізичну активність, психоемоційну стабільність та соціальні навички, сприяючи формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

3. Результати дослідження підтвердили, що українські народні традиції відіграють ключову роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності. Народні ігри, обрядові дійства, прикмети та звичаї природокористування сприяють:

- розвитку фізичних навичок та загартовуванню організму;
- формуванню психоемоційної стійкості;
- соціалізації та розвитку комунікативних умінь;
- формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я та оточуючого середовища.

На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального етапу експерименту було обґрунтовано педагогічні умови ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності:

1. Створення позитивного освітнього середовища, що сприяє безпечному та мотивуючому навчальному процесу;
2. Активізація інтересу до української народної культури через інтерактивні заняття, театралізовані виступи, тематичні проєкти та народні ігри;
3. Інтеграція народних традицій у навчальні предмети (образотворче мистецтво, музика, фізкультура, природознавство);
4. Використання інтерактивних та практичних методів навчання (практичні вправи, колективні проєкти, рольові ігри);
5. Розвиток саморефлексії та оцінки власного здоров'я через ведення щоденників самопочуття, обговорення результатів практичних занять;
6. Залучення родини до навчально-виховного процесу з метою формування єдиної системи підтримки здоров'язбережувальної поведінки.

5. Дослідження дозволило чітко окреслити основні критерії сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів 3 класу засобами українських народних традицій. До таких критеріїв належать когнітивний (знання про основи здоров'я, українські народні традиції та їхній вплив на фізичне й психічне благополуччя), мотиваційний (усвідомлене ставлення до збереження здоров'я, внутрішня потреба вести здоровий спосіб життя), діяльнісний (уміння застосовувати отримані знання на практиці через участь у народних іграх, обрядах, оздоровчих заходах) та рефлексивний (здатність аналізувати власну поведінку, робити висновки та коригувати дії щодо збереження здоров'я).

Дані за когнітивним критерієм на констатувальному етапі (низький рівень: 32%, середній: 54%, високий: 24% в експериментальній групі; подібні показники в 44% в експериментальній групі; мінімальні зміни в контрольній групі) свідчать про значне зростання в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Узагальнення результатів підтвердило, що системне впровадження українських народних традицій у навчально-виховний процес сприяє гармонійному розвитку всіх зазначених компонентів, формуючи в молодших школярів не лише знання, а й стійку ціннісну орієнтацію на здоров'я як життєву пріоритетну категорію.

У ході формувального етапу експерименту було визначено й реалізовано низку педагогічних умов, що сприяли ефективному розвитку здоров'язбережувальної компетентності: інтеграція елементів національної культури у зміст освітнього процесу, використання інтерактивних технологій навчання, створення здоров'язбережувального освітнього середовища, а також залучення учнів до практичної діяльності, спрямованої на формування навичок здорового способу життя.

Порівняльний аналіз результатів контрольного етапу експерименту показав, що у контрольній групі зміни залишились мінімальними: частка учнів

з низьким рівнем становила 28 – 33%, із середнім – 52 – 57%, тоді як високий рівень за всіма критеріями зріс лише до 15%. В експериментальній групі зафіксовано значно кращу динаміку: частка учнів з низьким рівнем зменшилась до 10%, із середнім рівнем – перебувала в межах 46 – 51%, тоді як високий рівень зріс до 39 – 44% залежно від критерію. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованих педагогічних умов і методичних підходів.

Отримані результати мають безпосереднє практичне застосування в освітньому процесі початкової школи, а також можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у сфері здоров'язбереження, етнопедагогіки та інтеграції національних традицій у сучасну освіту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36.
2. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123–127.
3. Безпечна і дружня до дитини школа. URL: <http://scfs.multycourse.com.ua/ua/> (дата звернення: 03.10.2025).
4. Бех І. Д. Виховання особистості: навч. посіб. 7-е вид., перероб. і доп. Київ: Либідь, 2018. 848 с.
5. Бигар Г. Проблема формування здоров'язбережувального середовища початкової школи: основні чинники та програмно-цільове забезпечення / *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 78, том. 1. С. 263–269.
6. Бигар Г. П., Чуньківська І. С. Особливості організації здоров'язбережувального середовища в сучасній початковій школі. *Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи*: зб. наук. праць. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. № 13. 228 с.
7. Бишевець Н., Андрєєва О. Вплив стресогенних чинників на здоров'я та поведінкові розлади студентської молоді. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 113–122.
8. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні*. 2021. № 14. С. 128–134.
9. Вебінар: Психологічні хвилинки в освітньому процесі: підтримуємо, відновлюємо, мотивуємо. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3Sz1rrLSu4w> (дата звернення: 03.10.2025).

10. Вебінар: Техніки психологічного супроводу сучасного уроку в новій українській школі. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QCELxZ-u1J0> (дата звернення: 03.10.2025).
11. Вербець В., Балух М., Бигар Г. Проблема здоров'язбереження в педагогіці: історичний аспект. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. № 1–2 (135–136). С. 193–198.
12. Волкова І. Сучасні підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність». URL: http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wp-content/uploads/2024/04/Zdoroviazberezhualna_skladova_osvity_navchalno-metodychnyi_posibnyk_Kharkiv_2024.pdf#page=8 (дата звернення: 03.10.2025).
13. Волошин О. Р. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород, 2022. № 1. С. 48–51.
14. Воскобойнікова Г. Л. Здоров'язбереження учасників педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх педагогів галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. *Вісник Чернігівського університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (3). С. 126–128.
15. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико – методичний аспект. Чернігів, 2014. 392 с.
16. Гнатюк О. В. Основи здоров'я. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи / Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, О. В. Гнатюк та ін. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2012. С. 314–327.
17. Гнатюк О. В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. Київ: Генеза, 2012. 112 с.
18. Грудинін Б. О. Педагогічне моделювання як технологія розвитку дослідницької компетентності старшокласників у процесі навчання фізики.

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 2 (56). С. 236–245.

19. Дерябіна А. К. Активізація мозкової діяльності засобами здоров'язбережувальних технологій на уроках у початковій школі: метод. посіб. Кременчук, 2022. 60 с. URL: <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134> (дата звернення: 03.10.2025).

20. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: затв. постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text> (дата звернення: 03.10.2025).

21. Державний стандарт початкової освіти: затв. постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 03.10.2025).

22. Доля Т. М. До питання феномену здоров'язбережувального середовища початкової школи. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2012. Вип. 9. С. 238–244.

23. Дудко С. Г. Закономірності та принципи здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія*: зб. статей. Ялта, 2014. Вип. 43, ч. 1. С. 52.

24. Дудко С. Г. Сучасні підходи до формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей учнів базової середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 1 (355). С. 80–87.

25. Єжова О. О. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2016. 288 с.

26. Захарова О. В., Мотузенко Т. Є., Махно В. В. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2022. С. 133–140.

27. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 5 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономарьова, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич. Київ: Видавництво «Алатон». 2022. 256 с.
28. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
29. Качур Б. М. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2015. Вип. 35. С. 78–81.
30. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гауряк О. Д., Гуліна Л. В. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища в сучасній школі. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44, Т. 3. С. 75–78.
31. Макаров С. Ю. Психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти в умовах навчального стресу: дис. ... канд. мед. наук; спеціальність: 14.03.03 – нормальна фізіологія. Вінниця, 2019. 273 с.
32. Михальський А. В., Жигульова Е. О., Михальська Ю. А. Здоров'язбережувальні технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В., 2020. 228 с.
33. Мосейчук Ю. Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури: монографія. Чернівці: Місто, 2018. 436 с.
34. Новіченко Н. Г., Барна Л. С. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів базової школи. URL: https://www.google.com/search?q=http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14766/1/Novichenko_Barna.pdf (дата звернення: 03.10.2025).

35. Певень К., Міненко А. Використання здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. *Матеріали конференцій МЦНД*. Суми, 2022. С. 90–92.
36. Пометун О. І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи*: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: К.І.С., 2004. 112 с.
37. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 03.10.2025).
38. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 03.10.2025).
39. Тайм-менеджмент: 5 порад для тих, хто нічого не встигає. URL: <https://happymonday.ua/jeffektivnyjtajm-menedzhment-5-sovetov> (дата звернення: 03.10.2025).
40. Ткачов А. С. Структурно-функціональна модель формування ключових компетентностей інтелектуально здібних і обдарованих учнів основної школи в процесі навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 1 (40). С. 287–290.
41. Федчук М. Ю. Роль учителя у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. *Андрагогічний вісник*. 2019. Вип. 10. С. 147–152.
42. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації: матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк: ВІППО, 2018. 124 с.
43. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 2 (20). С. 191–199.
44. Шукатка О. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої

освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70, Т. 4. С. 223–226.

45. Andryushchenko O., Riaboshapka O., Biletska S., Tanska V., Harachuk T., Bezhenar I. Innovative Technologies as a Means of Forming the Professional Competence of Elementary School Teachers of the New Ukrainian School (NUS). *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. Vol. 15, Iss. 3. P. 331–346.

46. Samoilenko O., Bilousova N., Yarosh O. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи при вивченні інтегрованого курсу «Я досліджую світ». *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2021. № 4. С. 62–70.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «ЗДОРОВ'Я-ТРАДИЦІЯ-ДІЯ»

(Анкетування + якісний аналіз + картка спостереження)

Мета методики – оцінити рівень сформованості знань, ставлення та практичної діяльності учнів 3 класу щодо здоров'я в контексті українських народних традицій, виявити динаміку змін після педагогічного впливу.

1. АНКЕТА «Що я знаю і вмію» (для учнів 3 класу)

Частина 1. Знання (вибір правильного)

Яка рослина допомагає при застуді?

- а) Крופива*
- б) Ромашка ✓*
- в) Осика*

Яке свято пов'язане з водою?

- а) Великдень*
- б) Трійця*
- в) Водохреща ✓*

Які з цих дій допомагають зберегти здоров'я?

- [✓] Ранкова гімнастика*
- [] Перегляд мультфільмів перед сном*
- [✓] Прогулянки на природі*
- [✓] Веселі народні ігри*

Частина 2. Ставлення (шкала Лайкерта)

Оцініть твердження: 1 — не згоден, 5 — повністю згоден

Мені цікаво дізнаватися про традиції українського народу

Я вважаю, що традиції можуть допомогти мені бути здоровим

Я самотійно дбаю про своє здоров'я

У моїй родині дотримуються деяких народних звичаїв

Частина 3. Діяльність (так/ні + пояснення)

Чи допомагаєш вдома готувати корисну їжу?

Чи робиш зарядку або граєш у рухливі ігри?

Чи береш участь у традиційних шкільних або родинних святах?

2. КАРТКА СПОСТЕРЕЖЕННЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Критерії:

- *Активність у практичних заняттях з народними елементами*
- *Емоційна залученість*
- *Висловлювання з приводу здоров'я і традицій*
- *Виконання домашніх завдань на тему*

Оцінювання:

- *Високий рівень*
- *Середній рівень*
- *Низький рівень*

Комплексне заняття з елементами інтегрованого навчання
«Здорова стежинка народної мудрості» (виховний захід для 3 класу)

Мета заходу:

- Формувати в учнів комплексне уявлення про здоров'я як фізичну, емоційну, духовну та соціальну цінність.
- Залучити дітей до практик українських народних традицій через міжпредметну інтеграцію (літературне читання, Я досліджую світ, музика, образотворче мистецтво).
- Розвивати навички саморефлексії, відповідального ставлення до власного тіла та душі.
- Виховувати гордість за культурну спадщину та шанобливе ставлення до природи.

План заняття (40–45 хв)

❖ *I. Мотиваційний блок (5 хв)*

- Народна притча:
*«Прийшли до Діда Здоровця троє братів — Сила, Мудрість і Дух.
 Кожен хотів правити світом. Але лише той, хто вмів зберегти
 баланс між тілом, розумом і душею, зміг стати справжнім
 володарем...»*
 → Обговорення: «Хто для тебе головний – сила, розум чи душа?»

❖ *II. Інтерактивна гра-подорож «Стежка здоров'я» (25 хв)*

Станція 1. «Зілля бабусі Наталки» (фітотерапія + біологія + традиції)

- Учні працюють у групах з гербаріями (сушені трави: м'ята, ромашка, звіробій, чебрець).

- Кожна група читає короткий фрагмент з народного лікарського запису (наприклад: *«Коли дитина кашляє — заварюємо чебрець...»*).
- Завдання: з'єднати рослину з дією, відгадати загадку, створити «корисну чайну суміш».

Станція 2. «Граймо — здоров'я тримаймо!» (фізичне здоров'я + народні ігри)

- Проведення двох народних ігор:
 - «Вербич» – активна гра з бігом і ухиляннями
 - «Огірок» – гра на координацію і сміх
- Обговорення: *Чому в давнину грали на дворі, навіть взимку?*

Станція 3. «Скарбниця мудрості» (мовно-літературна + емоційна складова)

- Робота з прислів'ями: *«У здоровому тілі — здоровий дух», «Бережи одягу знову, а здоров'я змалку»*
- Завдання: скласти міні-комікс (3 кадри) за обраним прислів'ям.

Станція 4. «Живильна вода» (духовне очищення + символіка)

- Демонстрація фрагменту відео (або картинки) обряду на Івана Купала / Водохреща.
- Символічне «умивання» (обрядова дія з рушником і калиною водою).
- Рефлексія: *Що для тебе — джерело сили?*

◆ III. Завершення (5 хв)

- Учні заповнюють «Сонечко здоров'я» – кругова діаграма з 5 променями:
Що я дізнався / зробив / відчув / запам'ятав / спробую вдома.

- Вручення символічного «оберегу здоров'я» – стрічка з народним орнаментом.

Педагогічна цінність заходу:

- *Забезпечує інтеграцію народної культури та компетентнісного навчання;*
- *Формує не лише знання, а й ціннісні орієнтири;*
- *Розвиває емоційний інтелект, комунікацію, саморефлексію;*
- *Може бути використаний як частина класного або позакласного заходу, проектної діяльності.*

Сутність тематичних напрямів інтерактивних занять із формування здоров'язберезувальної компетентності на основі народних традицій

1. «Народні ігри для здоров'я».

Цей напрям спрямований на розвиток фізичної активності, спритності, витривалості та командного духу учнів через використання українських народних ігор. Такі ігри, як «Гуси-лебеді», «Кіт і миші», «Мак», «Подольночка», «Ой, у лузі калина стояла», поєднують рух, ритм і спів. Вони не лише зміцнюють тіло, а й виховують почуття взаємопідтримки, вміння діяти в колективі та дотримуватися правил. У ході занять учні навчаються усвідомлювати цінність активного способу життя, значення рухової культури та взаємоповаги.

2. «Фольклор і емоційний добробут».

Мета цього напрямку — формування позитивного емоційного стану через усне народне мистецтво: казки, пісні, загадки, колискові, прислів'я, приказки. Український фольклор несе в собі терапевтичний ефект — він навчає співчуттю, доброті, оптимізму. Наприклад, аналіз народних казок допомагає дітям зрозуміти моделі поведінки у складних життєвих ситуаціях, а спів українських пісень — відновити душевну рівновагу. Через фольклор учні вчаться розпізнавати власні емоції, висловлювати їх у прийнятній формі, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та гармонії із собою.

3. «Обрядовість і ритм навчального року».

Цей напрям відображає ідею природного циклу в освітньому процесі. Українські народні свята — Коляда, Масниця, Великдень, Купала, Спас, Обжинки — мають глибокий виховний потенціал, адже поєднують духовний,

екологічний і фізичний аспекти життя. Проведення тематичних уроків або днів здоров'я у форматі обрядових дійств дає можливість учням відчутти єдність із природою, зрозуміти важливість балансу між навчанням, відпочинком і внутрішнім відновленням. Такі заходи формують у дітей відчуття ритму життя, вміння планувати свій час і підтримувати гармонійний розпорядок дня.

4. «Мудрість прислів'їв у повсякденному житті».

Напрямок передбачає осмислення народних прислів'їв як джерела морально-етичних та здоров'язбережувальних цінностей. Через аналіз таких висловів, як «Здоров'я — всьому голова», «Береги одяг, поки новий, а здоров'я — поки молодий», «Хто рано встає, тому Бог дає», «У здоровому тілі — здоровий дух», учні засвоюють важливість дотримання режиму, раціонального харчування, гігієни, помірності, доброзичливості та працьовитості. Робота з прислів'ями може включати створення творчих колажів, складання міні-есе, обговорення життєвих ситуацій або створення власних «правил здорового життя».

Підсумок

Усі чотири напрями базуються на принципах діяльнісного, особистісно орієнтованого та культурологічного підходів. Вони сприяють гармонійному розвитку особистості, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, а також зміцненню зв'язку поколінь через відродження й осмислення народної спадщини.